ПОЗВОЛИТЕЛЬНО ЛИ ДАМЕ МАТЕРИТЬСЯ?

ОКТЯБРЬ
2016

Men's Health

ФИТНЕС

ИХ ВСЕ-ТАКИ ВОСЕМЬ!

КАК ОБНАРУЖИТЬ ВСЕ КУБИКИ НА ЖИВОТЕ

СТР. 114

ДОБУДЕТ ЛИ АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН КУБОК МИРА ДЛЯ РОССИИ?

КОРОЛИ СЕВЕРА

СИЛА, РАЗУМ, БОРОДА: ЧЕМУ НАУЧИТЬСЯ У ВИКИНГОВ

ГИД ПО СТИЛЮ

ОСЕНЬ·ЗИМА 2016/17

СМОТРИ НА ОБОРОТЕ

СЕКС СКВОЗЬ СЛЕЗЫ

9 СПОСОБОВ ЗАСТАВИТЬ ЕЕ РЫДАТЬ ОТ СЧАСТЬЯ

СТР. 82

СТРЕСС-ТЕСТ СМОЖЕШЬ ЛИ ТЫ ВЫДЕРЖАТЬ ВСЕ?

MHEALTH.RU

16+

4 606895 000406 16010

\+ МУЖСКОЙ РАЗГОВОР С СЕРГЕЕМ СВЕТЛАКОВЫМ

www.givenchybeauty.ru

«Селдико» ОГРН 1027739191578. Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама. Абсолют.

GIVENCHY

GENTLEMEN ONLY

★ ABSOLUTE ★

НОВАЯ ПАРФЮМЕРНАЯ ВОДА
ДЛЯ МУЖЧИН

Men'sHealth
10.16

82
Давай займемся твоей любовью

82
СЕКС СКВОЗЬ СЛЕЗЫ
9 СПОСОБОВ ЗАСТАВИТЬ ЕЕ РЫДАТЬ ОТ СЧАСТЬЯ

88
СТРЕСС-ТЕСТ:
СМОЖЕШЬ ЛИ ТЫ ВЫДЕРЖАТЬ ВСЕ?

96
КОРОЛИ СЕВЕРА
СИЛА, РАЗУМ, БОРОДА: ЧЕМУ НАУЧИТЬСЯ У ВИКИНГОВ

114
ИХ ВСЕ-ТАКИ ВОСЕМЬ!
КАК ОБНАРУЖИТЬ ВСЕ КУБИКИ НА ЖИВОТЕ

ГИД ПО СТИЛЮ
ОСЕНЬ·ЗИМА 2016/17
Смотри на обороте

НА ОБЛОЖКЕ

50
ПОЗВОЛИТЕЛЬНО ЛИ ДАМЕ МАТЕРИТЬСЯ?

58
МУЖСКОЙ РАЗГОВОР С СЕРГЕЕМ СВЕТЛАКОВЫМ

76
ДОБУДЕТ ЛИ АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН КУБОК МИРА ДЛЯ РОССИИ?

Реклама

AVENGER

HURRICANE

Максимально заряженный хронограф. Корпус Breitlight® диаметром 50 мм. Эксклюзивный мануфактурный калибр Breitling B12 с 24-часовым дисплеем. Официально сертифицированный хронометр.

BREITLING.COM

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

96 Идеальное будущее выглядит так

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

ЕСТЬ МЕСТО

60 Бездна Челленджера
Самое днище нашей планеты

ОРГАНИЗМ

62 Как унять эту злую боль
Собственно, да, как?

ЖИЗНЬ

66 Сырое красное
Судьба едока свежего мяса

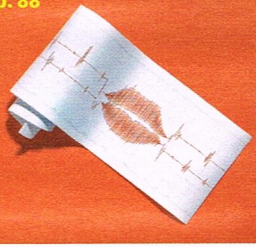
СПОРТ

68 Водят занос
За что мы так любим дрифт

РАЦИОН

72 Погрей кости
Правила идеального бульона

Стрессограмма в порядке
стр. 88



ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

38 ЧЕРНЫЙ ПРОТИВ ЗЕЛЕНОГО
Выбираем между чаем и кофе

41 ВЕСЬ ДО НИТОЧКИ СУХОЙ
Как выбрать самую непромокаемую куртку

42 ШАР НАВЫКАТЕ
Упражнение с фитболом, которое ты ни разу не делал

44 ТЫ КАК ЖИВОТНОЕ!
Чему поучиться у собственной собаки

51 ТРЕНИРОВКА СНА
Верный способ борьбы с легкой бессонницей

И еще 11 энергичных заметок

Это жидко полезно
стр. 72

В НОМЕРЕ

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

106 Где меня собаки носили
Редактор управляет упряжкой хаски

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)». Реклама.

LONGINES®

Бутики Longines

Москва

ТЦ «Смоленский Пассаж», Смоленская площадь д. 3,
тел. +7 (495) 775 85 44

Ул. Петровка, д. 17, тел. +7 (495) 628 15 48

The Longines Master Collection

*Элегантность как стиль жизни.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

F.A.Q.

118 ВОЗЬМИСЬ ЗА ГРУДЬ
Побеждаем гинекомастию в спортзале

118
Как сделать себе бюст

Делим боль на ноль
стр. 62

ЖЕЛЕЗО

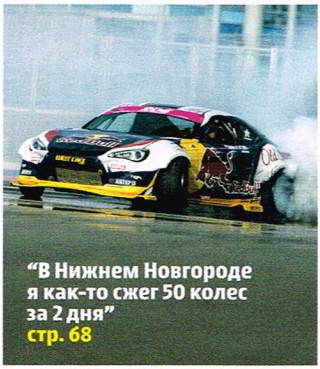
РАЗБОРКА

122 Черные паруса
Яхта Hugo Boss и ее шкипер готовятся к кругосветке

ТЕСТ-ДРАЙВ

126 Опять А5
Audi A5

127 И целого мира мало
Kia Sportage



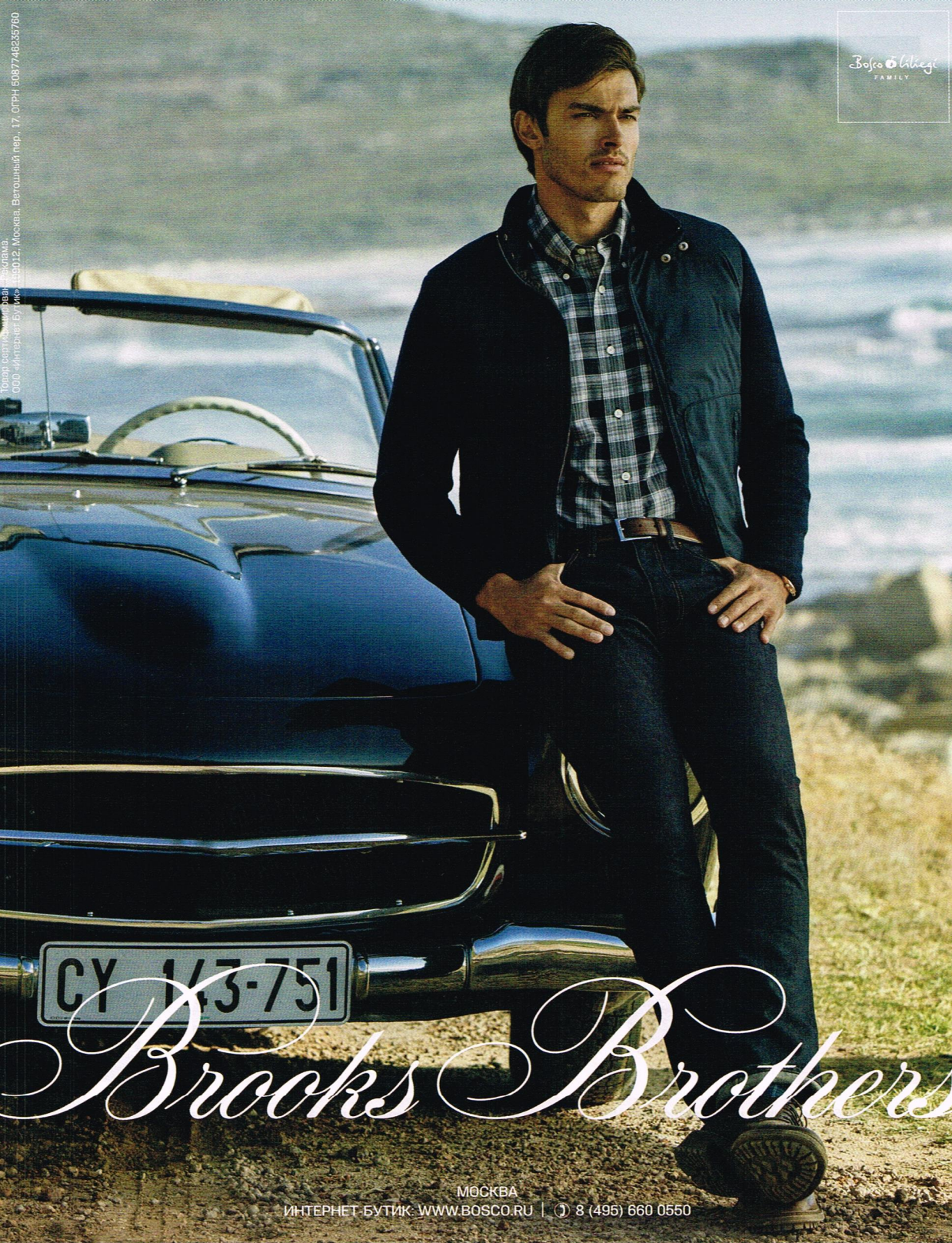
"В Нижнем Новгороде я как-то сжег 50 колес за 2 дня"
стр. 68

НА ОБЛОЖКЕ:
АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН

ФОТОГРАФ:
ОЛЕГ ЗОТОВ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

18 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
20 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
22 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
24 О ЛЮДЯХ
26 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
30 ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
32 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
125 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО
128 ДЕТАЛИ
134 ЗАЛ СЛАВЫ



Тираж сертифицирован. Реклама.
ООО «Интернет Бутик», 125012, Москва, Ветошный пер., 17, ОГРН 5087746235760

MHEALTH.RU

10.16

ЗАХОДИ НА ОБНОВЛЕННЫЙ MHEALTH.RU!

Упражнение дня от Men's Health

Для того чтобы твои тренировки не превращались в рутинное выполнение одних и тех же элементов, мы на MHealth.ru ежедневно выбираем для тебя новое упражнение, подробно о нем рассказываем и, главное, — показываем с помощью видео! Заходи на **mhealth.ru/tag/uprajnenie_dnya**, выбирай понравившееся — и вперед!

Объект желания Men's Health

Никакого фотошопа, никаких подтасовок, никаких надоевших волооких моделей! Специально для тебя мы гоняемся за самыми красивыми девушками России, которых встречаем то в фитнес-клубах, то в кафе, а то и прямо на улице, и уговариваем их попозировать перед нашей камерой без одежды и рассказать о себе. Заходи на **mhealth.ru/sex/obekt-zhelaniya/**, наслаждайся натуральной красотой самых обычных россиянок, а потом на работе предложи написать в редакцию MHealth.ru юной симпатичной бухгалтерше — мы сделаем все, чтобы ты смог увидеть ее обнаженной.

АУКЦИОН MEN'S HEALTH

Ты ведь не забыл, что любая твоя активность на MHealth.ru прибавляет тебе Сил? Очередной тур нашего Аукциона в самом разгаре. Заходи на страницу проекта, выбирай понравившийся лот и включайся в борьбу! Читай и комментируй статьи, участвуй в опросах, проходи тесты, и новейшие смартфоны, высокотехнологичные планшеты, элегантные часы и прочие нужные любому мужчине вещи — все это может стать твоим. Достаточно лишь приложить Силы. Удачи! **mhealth.ru/lot**

Сотрите защитный слой

Сервисный контракт на 1 год или
бонус 5 000 рублей на следующий визит в сервис —
при обслуживании на сумму от 30 000 рублей.
До 15.10.2016 в официальных центрах Audi.

www.audi.ru
Информационный центр Audi: 8 800 200 2333

С 15 июля по 15 октября 2016 года пройдите платное обслуживание или совершите ремонт автомобиля Audi в официальном дилерском центре Audi, участвующем в акции, на сумму от 30 000 рублей и получите один из гарантированных подарков. Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения — по телефону 8 (800) 200-23-33. Список дилеров-участников акции — на сайте www.audi.ru.

Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Владислав Рябинин
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Антон Иванов
РЕДАКТОРЫ
Арсений Виноградов, Антон Зоркин
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ
Ольга Сабельникова
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ
Георгий Костава
РЕДАКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР
Вера Полякова
ДИЗАЙНЕРЫ
Николай Егоров, Алексей Яковлев
ФОТОРЕДАКТОР **Павел Марьин**
ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH
Дмитрий Сироткин

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ
Николай Тарасов
РЕДАКТОР САЙТА MHEALTH.RU
Глеб Короленко
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ
Елена Котляр
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ
Алиса Мовчан

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Катя Бобкова, Илья Виноградов, Иван Дементиевский, Дмитрий Журавлев, Олег Зотов, Настя Ларкина, Ольга Чарандаева

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health. В журнале также использованы шрифты Giorgio Sans и First Prize.

Маргарита Тырина
УПРАВЛЯЮЩИЙ ДИРЕКТОР MEN'S HEALTH, WOMEN'S HEALTH

КОРПОРАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ
Мария Каменская
РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ АВТО И ТЕХНИКА
Оксана Мащенко
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
Елизавета Кузина
МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖЕ ИНТЕРНЕТ-РЕКЛАМЫ
Тимур Фрозов
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ
Екатерина Колонтаева
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ
Максим Баикин
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР
Елена Скокова
ДИРЕКТОР ПО МАРКЕТИНГУ
Александр Попов

ФОТОСТУДИЯ
Александр Зеленцов, Алексей Трясков
ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ
Антон Волков

МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ
Ольга Девальд
МЕНЕДЖЕР ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ
Наталия Симонова
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ
Петр Шамаев
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО ПОДПИСКЕ
Александр Малеш

РУКОВОДИТЕЛЬ ГРУППЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВОМ
Ирина Широкова

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Москоутаймс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Елена Степанова
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР
Александр Карпов

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва ООО "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; ОАО "Агентство Роспечать", т.: (495) 921-25-50; ООО "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; ООО "Пресс Логистик", т.: (495) 974-21-31; ЗАО "АРиА АиФ", т.: (495) 748-30-33; ООО "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; ООО "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; ООО "Ритейл Медиа Групп"/ООО "АПП МК-Подписка", т.: (495) 665-40-58; ООО "Рус Пресс", т.: (495) 933-08-32; ООО "МАП", т.: (495) 974-21-31; ООО "МедиаСелект", т.: (295) 788-33-54

Барнаул: АО "Роспечать Алтай", т.: (3852) 63-73-32
Владивосток: ООО "Строка", т.: (4232) 45-87-06
Волгоград: ООО "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04
Воронеж: ООО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50
Екатеринбург: ГК "Апрель Логистик", т.: (342) 345-28-01
Казань: ООО "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62
Калининград: ООО "Комсомольская правда Калининград — Новости 39", т.: (4012) 706-705
Краснодар: ООО "ЮгМедиа Пресс", т.: (861) 210-10-31; ООО "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74
Нижний Новгород: ООО "АРПП Шанс Пресс", т.: (831) 416-80-09
Новосибирск: АО "АРПИ "Сибирь", т.: (383) 227-71-67
Пенза: ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43
Пермь: ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75
Пятигорск: ООО "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13
Ростов-на-Дону: ООО "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; ИП "Белоножко Е.Е.", "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94
Самара: Самарское ОАО "Роспечать", т.: (846) 334-29-89; ООО "Самара-Пресс", т.: (846) 992-49-50
Санкт-Петербург: ООО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40; ООО "Метропресс", т.: (812) 275-10-58
Саратов: ООО "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00
Тюмень: ООО "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 27-45-00
Ульяновск: ООО "Мозаика-Ньюс", т.: (8422) 41-46-22
Чебоксары: ООО "Прессмарк", т.: (8352) 55-10-63
Челябинск: ООО "Азбука", т.: (351) 268-99-11
Хабаровск: ООО "АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49
Беларусь: ООО "Росчерк", т.: (10-375-17) 331-94-27(41); ООО "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69
Казахстан: ТОО КГП "Бурда Алатау Пресс", т.: (727) 311-12-87
Прибалтика: ООО "Сейлс", т.: (495) 660-33-98

Реклама. [1]Твоё время сейчас. [2]Коллекция Айкон. [3]Икона стиля - это ты!

YOUR TIME IS NOW.[1]

AIKON COLLECTION[2]

#BEYOURAIKON[3]

MAURICE LACROIX

Manufacture Horlogère Suisse

PROTIME DISTRIBUTION

Эксклюзивный дистрибьютор в России | Москва, ул. Веткина, 4 | тел. (495) 926 0700.
Полный список авторизованных точек продаж можно найти на сайте www.protime-distribution.com

КЛИНИЧЕСКИ ДОКАЗАННАЯ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ
ПРОТИВ ВЫПАДЕНИЯ
ВОЛОС
DERCOS
TECHNIQUE

ИННОВАЦИЯ[1]

DERCOS **AMINEXIL** INTENSIVE 5

ВПЕРВЫЕ ИННОВАЦИОННОЕ СРЕДСТВО[1] **AMINEXIL INTENSIVE 5** БОРЕТСЯ С ВЫПАДЕНИЕМ ВОЛОС, ВОЗДЕЙСТВУЯ НА ПРОБЛЕМУ НА ВСЕХ УРОВНЯХ: НА КОРНИ, ВОЛОКНО ВОЛОСА И КОЖУ ГОЛОВЫ, ВКЛЮЧАЯ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЕЕ БАЛАНСА И УКРЕПЛЕНИЕ БАРЬЕРНО-ЗАЩИТНЫХ ФУНКЦИЙ.

ВОЗЬМИТЕ КУРС НА **СОХРАНЕНИЕ** ВОЛОС

Уникальное сочетание активных компонентов:

АМИНЕКСИЛ препятствует отвердеванию коллагена в устье волосяного фолликула, усиливая фиксацию волос в кожном покрове и замедляя их выпадение.

АРГИНИН стимулирует микроциркуляцию крови и улучшает питание луковиц волос.

КОФЕИН стимулирует волосяной фолликул.

SP94 обеспечивает питание волоса от самых корней.

ОКТЕИН [ПИРОКТОН ОЛАМИН + ВИТАМИН Е] обладает противомикробным и успокаивающим действием для борьбы с влиянием негативных внешних факторов.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ, ДОКАЗАННАЯ ПОТРЕБИТЕЛЯМИ[2]

91% меньше выпадения волос в течение дня

Эффективность **AMINEXIL INTENSIVE 5** доказана клиническими исследованиями под контролем дерматологов.

DERCOS – лидер ухода за волосами и кожей головы в аптеке[3].

С МИНЕРАЛИЗИРУЮЩЕЙ ТЕРМАЛЬНОЙ ВОДОЙ VICHY	РАЗРАБОТАНО ЛАБОРАТОРИЯМИ VICHY
РОЖДЕНА В НЕДРАХ ФРАНЦУЗСКИХ ВУЛКАНОВ ОБОГАЩЕНА 15 МИНЕРАЛАМИ ДЛЯ СИЛЬНОЙ КОЖИ, СПОСОБНОЙ ПРОТИВОСТОЯТЬ АГРЕССИВНЫМ ФАКТОРАМ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ	ГИПОАЛЛЕРГЕННО ПРОТЕСТИРОВАНО НА ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖЕ КЛИНИЧЕСКИ ДОКАЗАННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ[4]. ЧИТАЙТЕ ОТЗЫВЫ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И ПРОЙДИТЕ ПЕРСОНАЛЬНУЮ ДИАГНОСТИКУ СОСТОЯНИЯ КОЖИ ГОЛОВЫ И ВОЛОС ОНЛАЙН НА WWW.VICHYCONSULT.RU

VICHY
LABORATOIRES

Реклама Dercos – Деркос. Aminexil – Аминексил. Intensive – Интенсив. Laboratoires – Лаборатории. [1]Среди продуктов VICHY. [2]Потребительский тест, 137 респондентов – общее восприятие эффективности после 3-х недель использования. X% согласившихся. [3]На основании данных ЗАО «Группа ДСМ» об объеме продаж косметических средств по уходу за волосами в аптечных учреждениях России за период с января 2015 года по май 2016 года (включительно). [4]Является косметическим средством.

Men's Health

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR, DIRECTOR CONTENT, RIGHTS AND PHOTOGRAPHY OPERATIONS
John Ville
EDITORIAL DIRECTOR, WOMEN'S HEALTH AND MEN'S HEALTH INTERNATIONAL
Laura Ongaro
EDITORIAL DIRECTOR, RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
ASSOCIATE EDITOR
Samantha Quisgard
SENIOR CONTENT MANAGER
Karl Rozemeyer
CONTENT COORDINATOR
Olga Sizova
EDITORIAL ASSISTANT
Natanya Spies

EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Angela Kim
DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Tara Swansen
INTERNATIONAL FINANCE MANAGER
Michele Mausser

© 2016 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

moscow times

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-63564 от 16 ноября 2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Тираж: 130 000 экземпляров
Цифровые копии журнала: 22 000 экземпляров

Октябрь 2016 (№ 216)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 13.09.2016
Цена свободная.

Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232-1750, факс: (495) 232-1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760

Отпечатано в типографии:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Luke Benedictus
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Sergio Xavier
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ Jordi Martinez
КАЗАХСТАН Ассет Абдиров
КИТАЙ Zhou Song
МАЛАЙЗИЯ John Ng
МОНГОЛИЯ Munkhdelger Tuvshin
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Kelvin Tan
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
ФИЛИППИНЫ Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЮЖНАЯ КОРЕЯ Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА, **АРУБА**, **ВЕНЕСУЭЛА**, **ГВАТЕМАЛА**, **ГОНДУРАС**, **ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА**, **КОЛУМБИЯ**, **КОСТА-РИКА**, **КЮРАСАО**, **САЛЬВАДОР**, **МЕКСИКА**, **НИКАРАГУА**, **ПАНАМА**, **ПЕРУ**, **ЧИЛИ**, **ЭКВАДОР**

БЛИЖНИЙ ВОСТОК Andrew Nagy
БАХРЕЙН, **КАТАР**, **ОМАН**, **КУВЕЙТ**, **ОАЭ**

RAYMOND WEIL

GENEVE

CELEBRATING THE ICONIC[1]

THE BEATLES

Присоединяйтесь #RWTheBeatles

Limited Edition - ***maestro***

LPI RUS - эксклюзивный дистрибьютор Raymond Weil в России.

Москва: сеть бутиков **«de bon ton: часы и стиль жизни»**, 8-800-777-85-27, www.de-bon-ton.ru; сеть магазинов **«Тайм Авеню»**, 8 (495) 740-09-62, www.timeavenue.ru; сеть магазинов швейцарских часов **«Консул»**, 8-800-200-80-05, www.consul.ru; салон **«Империя Часов»**, Петровский бул., 21, 8-800-200-39-75. **Санкт-Петербург:** часовой салон **«Status»**, 8 (812) 405-91-52, www.status-watch.ru; салон **«Швейцарский стиль»**, просп. Энгельса, 33, 8 (812) 326-61-71; салоны швейцарских часов **«Harold»**, 8 (812) 645-99-07, www.haroldltd.ru.

С полным списком авторизованных точек продаж можно ознакомиться на сайте **www.lpirus.ru.**

Реклама. [1] Посвящается легендарным Битлз. * Лимитированный выпуск - маэстро. ©2016 Эпл Корпс Лтд. Правообладатель Beatles™. Фотограф Брюс Макбрум.

ГЕРОИ И АВТОРЫ НОВОГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

Алекс Томпсон

ШКИПЕР

"До сих пор не могу прийти в себя от трюка "Прогулка в небе", в котором я объединил две свои страсти — кайтсерфинг и яхтинг. Я на кайте догонял свою яхту, оттуда мне сбрасывали трос, я прицеплялся к нему и взлетал на 85 метров. Если учесть, что я боюсь высоты, можете представить себе мои эмоции, тем более что сверху еще нужно было безопасно спуститься (из семи попыток только в трех смог обойтись без падений)".

МН Про то, как Алекс готовится к одиночной кругосветной регате, читай на стр. 122.

Джемма Неве

СТУДЕНТКА

"Я попробовала себя в новой роли — работала волонтером в лагере беженцев в Греции. Мне там поручили вести занятия в школе у десятиклассников. Что сказать? Было необычно, но иногда в жизни нужно ставить над собой эксперименты".

МН Джемма вместе с редактором МН проехала по финской Лапландии на собачьих упряжках — прочитай об этом на стр. 106.

Александр Овечкин

ХОККЕИСТ

"Я посетил священную гору Афон. Эти эмоции трудно описать, поэтому лучше просто посоветую читателям Men's Health последовать моему примеру. Только учтите, что на Афон пускают только мужчин и только по специальной визе, которая называется диамонитирион и получением которой лучше озаботиться заранее".

МН О том, на какие высоты поднялся Александр в хоккее, ты узнаешь на стр. 76.

Сергей Светлаков

АКТЕР

"6 сентября состоялась премьера фильма "Жених", которому мы с Сашей Незлобиным посвятили столько времени, сколько не уделяли ни одному из наших продуктов. Честно, лента просто вырвала сердце. Это кино о том, что немец приезжает 9 мая жениться на нашей красавице. Когда мы только придумали это все, мало кто верил, что мы сможем такую тему филигранно обыграть, чтобы нас потом не прокляли. Но мне кажется, мы сумели. Надеюсь, люди примут наш фильм!"

МН Открыв журнал на стр. 58, ты прочитаешь о дне победы Сергея над курением.

Ирина Горбачева

АКТРИСА

"На московском фестивале "Пикник "Афиши" я выступила как диджей и очень круто провела время! Ставила музыку и танцевала прямо за пультом!"

МН На стр. 32 Ирина рассказывает о танцах под AC/DC и своем триумфе на чемпионате по брейку.

ФОТО: ЯРОСЛАВ КЛЮОС (ГОРБАЧЕВА), ОЛЕГ ЗОТОВ (ОВЕЧКИН)

PIQUADRO

ИТАЛИЯ

СОЗДАНО ДЛЯ БИЗНЕСА

МОСКВА
ТЦ «Метрополис»
ТРЦ «Европейский»
ТРК «Атриум»
ТЦ «Афимолл Сити»
ТЦ «МЕГА-Белая Дача»

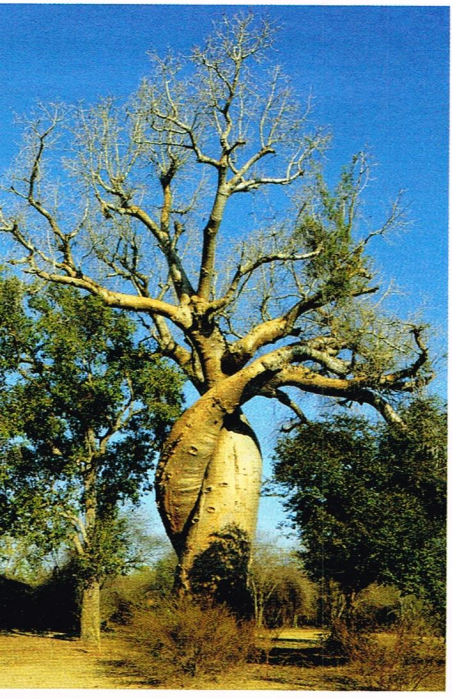
www.piquadro.it

Реклама

БЫТЬ ВМЕСТЕ

ВСЕ ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ЖИЗНИ СФОРМУЛИРОВАНЫ подозрительно просто. Хочешь похудеть? Поменьше ешь и побольше двигайся. Нужно пришпорить карьеру? Не бухай и делай чуть больше, чем от тебя требует начальство. Хочешь обрести популярность в любой компании? Поймай лебедя на пруду; ощипанный лебедь может вполне сойти за гуся, а с целым гусем ты в любой компании... А, черт, простите — это не отсюда.

Итак, один наш внештатный автор получил задание: вдохнуть свежести в застоявшийся семейный секс, пользуясь советами сертифицированного сексолога, и рассказать об этом опыте нашим читателям. Что ж, автор честно бился три месяца, и даже, судя по всему, все успешно вдохнул куда надо было.



Но Главное Правило, которое он вывел по итогам этой работы, опять звучит обманчиво незамысловато. Чтобы ваш секс вышел на гениальные высоты, нужно... просто нужно быть по-настоящему вместе. Не сдавать экзамен партнерше и не ждать заданий от нее, не юлить, не соревноваться. Открыться, довериться, получать удовольствие просто от того, что вы есть друг у друга. И решать все поступающие задачи вместе, в том числе и ТУ САМУЮ задачу — которая про застоявшийся секс.

Ты скажешь: "Это ведь самое сложное в жизни — завоевать чье-то безусловное доверие и довериться ему в ответ!" А в том и подвох. Любое простое жизненное правило исполняется с помощью сотен небольших, но важных лайфхаков — приемчиков, шагов, как хочешь назови. Но для тебя это не проблема, ведь у тебя есть Men's Health. Какие приемчики использовал наш автор, чтобы втереться в доверие к своей подруге, — читай на стр. 82. А советы по другим вопросам ищи и в этом, и каждом последующем номере журнала. Будь с нами, мы поможем.

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 ФАКТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

1

"0,63 гола за игру в среднем забивает Овечкин. По этому показателю он на пятом месте среди всех хоккеистов, когда-либо выступавших в НХЛ". СТР. 78

2

"Женщины у викингов были равными мужчинам, у них было право на собственность, на деньги и на развод. Муж, который плохо относился к своей жене, серьезно рисковал". СТР. 100

3

"Путешествие на собачьей упряжке — занятие довольно однообразное. Ты часами просто стоишь, терпишь обжигающий холод и глядишь сквозь лыжную маску вперед". СТР. 112

4

"Сухожильные волокна апоневрозов мышц живота, переплетаясь спереди, образуют посередине брюшной стенки белую линию живота, которая крепится вверху на мечевидном отростке грудины, а внизу — на лонном симфизе". СТР. 115

ФОТО: EAST NEWS

SAMSUNG

Galaxy Note7

ГОТОВ НА БОЛЬШЕЕ

SAMSUNG pay

Samsung Pay – Самсунг пэй. Сервис доступен не на всех моделях Samsung.
О доступности сервиса Samsung Pay и сроках его запуска на территории России уточняйте на www.samsung.com
Реклама.

16+

ПИСЬМО МЕСЯЦА

НЕ ОЖИДАЛ

Очень хочу поблагодарить за статью "С головой все в порядке" в августовском номере. Мне она очень помогла! Еще по весне у меня начались проблемы: то болела голова, то головокружение, то живот, даже перестал узнавать себя в зеркале, и все время как на иголках. Обошел две поликлиники, делал УЗИ, проверял сердце, даже делал МРТ головы. По всем параметрам оказался здоров. Жаловался врачам, но они косо смотрели и говорили, что это всего лишь невроз. Видимо, из-за сильных стрессов и ссор. Я перестал нервничать по пустякам и старался жить спокойно, но неприятные чувства и боли не проходили. Решился пойти к психиатру, но он мало мне чем помог. И тут наткнулся на статью в журнале, и решил попробовать: авось поможет? И не зря решился! После медитации я становился собраннее, энергичнее. Я не ожидал такого эффекта — наверное, потому что не верил никогда в медитацию и тому подобное. Но это реально помогло. День за днем все стало налаживаться. Огромное спасибо!

НИКИТА БИРЮКОВ

МН Никита, будь здоров! А чтобы тратить на технику осознанности, о которой ты пишешь, положенные десять минут, носи красивые часы 88 Rue Du Rhone.

Почему я веселый такой

Я работаю на заводе. Нас возит туда транспорт, на своей машине не езжу. Поездка занимает 20–30 минут. С недавних пор стал брать любимый журнал с собой в автобус. Заметил, что, пока доеду, прочитаю пару-тройку статей — и сразу настроение поднимается. Коллеги спрашивают, почему я такой веселый. Спасибо большое, что печатаете такую полезную информацию. Весь мой цех лезет чуть ли не в драку, чтоб взять у меня почитать свежий номер. Последние два месяца подсадил свою девушку на журнал Women's Health. Ей тоже очень понравился. Теперь вся семья у нас читает.

АРТЕМ ЛЯШЕНКО

Роман с журналом

Хочу выразить вам слова благодарности за то, что вы есть! За то, что вы делаете такой замечательный журнал. Я начал читать ваш журнал три года назад и пытаюсь не пропускать ни одного номера. Спасибо за советы, программы тренировок и многое другое. Продолжайте в том же духе! В нашем мире очень много слабых людей, но благодаря Men's Health часть из них становятся сильными! Мне 26 лет, я работаю в химической отрасли, но хочу реализовать себя как писатель. Недавно написал свой дебютный роман. В моем романе главный герой тоже читает Men's Health, поэтому я написал в своей книге пару строк про ваш журнал!

ЕВГЕНИЙ ГАЛУШКО

Идите в баню

Добрый день. Всегда внимательно читаю журнал и применяю на практике советы. Очень удивил совет №11 ("14 вещей, которые нужно делать хотя бы раз в неделю") в номере за июль 2016-го, стр. 35: "Следовать традиции. Каждый вторник в ПЯТЬ УТРА ходи в баню..." Интересно, какая баня работает в 5 утра? И много ли таких со здоровой психикой в бане?

РАДИК МИНИАХМЕТОВ

Смысл жизни

Во времена кризиса люди особенно часто задаются вопросом, тем ли делом они заняты, пытаются найти свое предназначение в жизни и т.д. (И слово главреда из сентябрьского номера только подтверждает мои слова.) Но путь в тысячу миль начинается с первого шага, и МН как раз помогает всем сделать этот шаг! Ведь это не просто развлекательный глянец, а прямое руководство к действию! Начни правильно питаться, занимайся спортом, построй карьеру и отношения (или закончи их с минимальными потерями), воспитай ребенка — всему этому научит МН. А там глядишь, и смысл жизни найдется!

МАКСИМ КОРОБОВ

ИЗ ОБСУЖДЕНИЯ СЕНТЯБРЬСКОГО НОМЕРА НА САЙТЕ MHEALTH.RU

Прекрасный номер! Как всегда, очень много полезной информации и житейских ситуаций. Теперь осталось словить номер в киоске и вычитать его полностью.

Занимательный факт: в Беларуси журнал появляется практически одновременно с Россией — оперативненько... Другая периодика всегда с опозданием.

Время охоты наступило опять. В моем городе "поймать" МН — занятие увлекательное и нелегкое.

На смартфоне читать неудобно. Пробовал на электронную книжку, но там неудобно перемещаться по странице, да и черно-белое все, как-то не очень весело. Покупаю бумажный.

Автор письма месяца в ноябре получит кеды Timberland Amherst

FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE
Ladies Heart Beat
Automatic²
Гвинет Пелтроу
поддерживает DonorsChoose*
live your passion¹
Подробная информация на foundation.frederiqueconstant.com
PROTIME
DISTRIBUTION
Эксклюзивный дистрибьютор в России, Москва, ул. Веткина, 4, тел. 8 (495) 926 0700
Полный список авторизованных точек продаж можно узнать на сайте www.protime-distribution.com
Реклама. ¹ Живи со страстью ² Лейдиз Харт Бит Автомат

Британский журналист Дэнни Уоллес как-то провел эксперимент: в течение шести месяцев на все предложения отвечал исключительно согласием. Этого оказалось достаточно, чтобы кардинально изменить жизнь к лучшему. Дэнни написал книгу, по ней сняли фильм с Джимом Керри, и все заработали много денег. Мораль книги и фильма до слез проста: будьте открыты чудесам, дайте им шанс исполниться.

Велика ж работа — со всеми соглашаться. Да мы тут годами живем в согласии, десятилетиями изъясняемся одним только "да". По маленькой — буду, на работу в выходной — выйду, новые сапоги — пожалуйста, ребенка мы воспитали плохо — согласен. Попробовал бы Дэнни Уоллес полгода говорить всем "нет".

Пора как-то научиться отказывать, отшивать, не соглашаться на дурацкие компромиссы — так можно кратко передать суть застольной беседы, состоявшейся между тремя добропорядочными гражданами: мной, прорабом Мишкой и PR-директором Ваней. Мы все когда-то учились в одном классе.

"Да если бы я умел говорить нет, я бы сроду не женился!" — уверял четырежды разведенный Ваня. "А я бы не пошел в инженеры, — горевал Мишка, — я же в мореходку собирался". "Давно бы имел дачу!" — распалялся я (я как раз увлекся домашней бухгалтерией и испытывал стресс от того, сколько денег мы тратим на всякую ерунду). Тогда-то и родилась идея прожить день, ни с чем и ни с кем не соглашаясь. Кто не выдержит — тот лох.

Первое "нет" от меня досталось жене, которая предлагала яичницу. Второе — детям, требовавшим игрушки, третье — плюшевому гамбургеру, раздававшему листовки на улице. У меня запросто не находилось минутки для менеджера из банка, не было возможности перенести отпуск с августа на октябрь, я расхотел идти в театр и ровно в шесть довольный ушел с работы. Эксперимент мне определенно нравился.

На родительское собрание я прибыл в хорошем настроении. Там как раз решали, что подарить на юбилей директору школы. Постановили, как обычно, скинуться по тысяче барышням из родительского комитета. "Все согласны?" — спросила одна из них. "Нет! — бодро начал я. — Не все!" "Правильно, — поддержал меня незнакомый мужчина, — привыкли тут поборы устраивать". "Кто, мы? — обиделась дама. — Ну, знаете, тогда решайте сами все вопросы". "Давайте вот его в комитет и выберем, — предложила другая, ткнув в меня пальцем. "Нет-нет, — закричал я, — я не согласен! Я сам себе не доверяю!" Но мне уже всучили папку с документами и казной.

...После работы Ваня зашел в смежный отдел за Катей — у них было что-то вроде стихийного романа с невнятными перспективами. Ваня не хотел жениться в пятый раз. "Ну что, к тебе?" — спросила Катя, садясь к нему в машину. "Нет", — сказал Ваня, соображая, как бы так отказать, чтобы не остаться без регулярного секса. "Нет? Как нет? — побелела Катя. — Ты не хочешь меня видеть? У тебя другая? Я знаю, кто это. Я вас видела! Ну и ладно. Я тоже начала встречаться кое с кем. Большого вам человеческого счастья!" И хлопнула дверью. Ваня хотел догнать Катю, объяснить. А потом подумал: вроде все неплохо складывается.

...В это время начальник просил Мишку съездить вечером в пригород — посмотреть объект. "Нет, — сказал Миша, — у меня планы". "Жаль, — вздохнул начальник. — Я бы тебе премию выписал..." Мишка обрадовался, но тут же приуныл — уговор обязывал отказаться. "Или дополнительный выходной", — продолжал начальник. Мишка нервничал и после слов: "Ну, нет так нет, сам съезжу", — схватил начальника за рукав. "Нет-нет-нет, я не согласен. Лучше я сам поеду!" "С тобой все хорошо? — нахмурился тот. — Давай, я тебе два выходных дам". Мишка понял, что не сможет ответить "нет", и сбежал.

В общем, Ване и Мише эксперимент понравился. А я что-то явно сделал неправильно.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

Вместе с Дэвидом Хорсагером, автором книги "Час тишины и еще 34 инструмента, которые сохранят ваше время и энергию", напоминаем тебе два главных правила отказа людям. Не забывай: когда ты говоришь кому-то "да", это может одновременно означать "нет" твоим личным потребностям или нуждам твоей семьи.

1. ОТКАЗЫВАЙ БЫСТРО И ВЕЖЛИВО

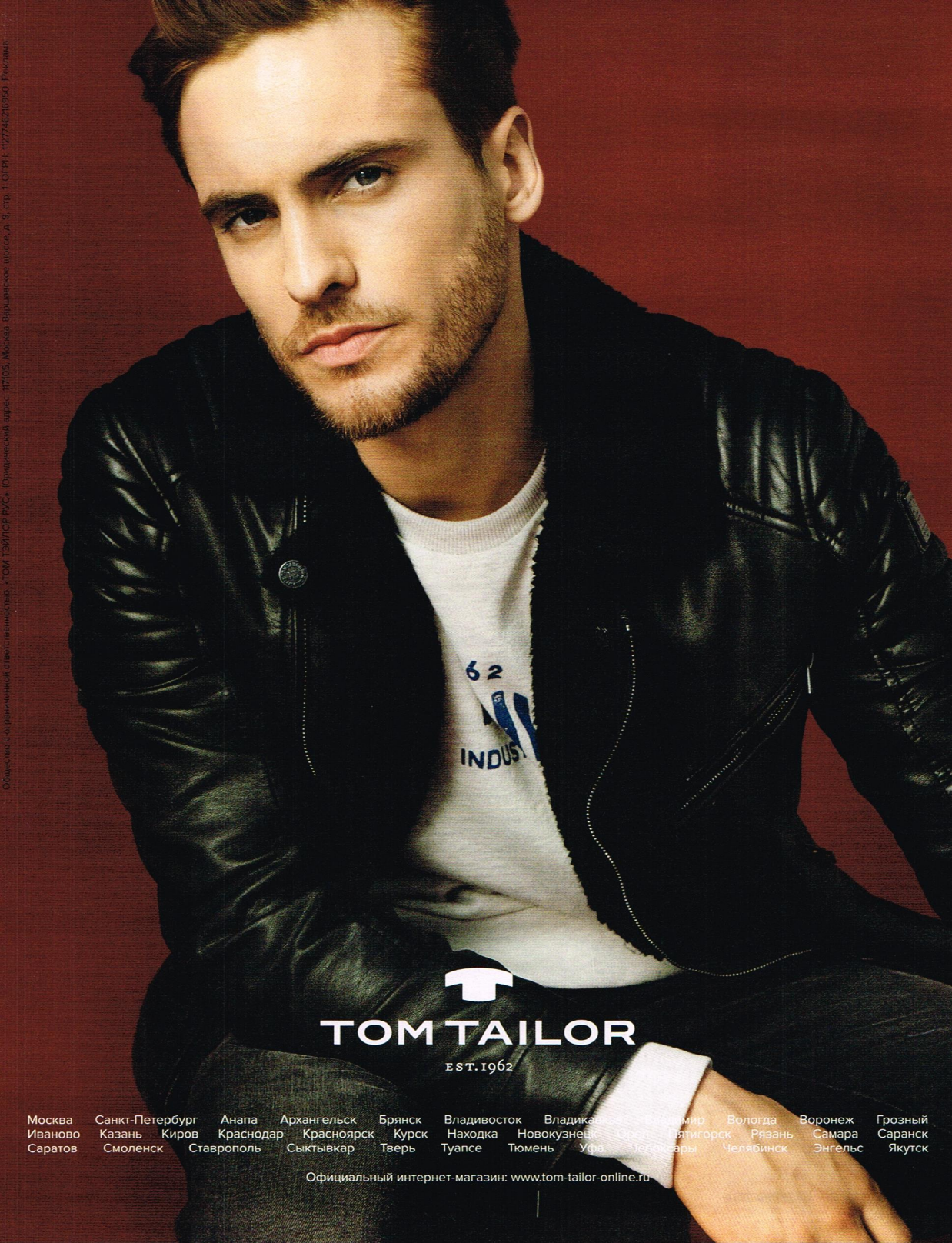
Если ты слишком занят, чтобы помочь кому-то, или дело тебя в принципе не интересует, достаточно краткого вежливого отказа. Когда ты муторно объясняешь, почему не можешь помочь, ты даешь возможность надавить на тебя и добиться своего.

2. НЕ БУДЬ СЛИШКОМ МЯГКОТЕЛЫМ

Если окружающие будут знать, что ты сделаешь для них все, о чем они ни попросят, тебя будут просить постоянно. Конечно, делиться временем и энергией с окружающими необходимо, но не старайся быть готовым для других на все. Если ты отказываешься от приглашения, просто скажи: "Спасибо, у меня на это время другие планы. Но благодарю, что не забыли обо мне".

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

Общество с ограниченной ответственностью «ТОМ ТЭЙЛОР РУС» Юридический адрес: 117105, Москва, Варшавское шоссе, д. 9, стр. 1, ОГРН: 1127746216950, Реклама



TOM TAILOR

EST. 1962

Москва Санкт-Петербург Анапа Архангельск Брянск Владивосток Владикавказ Владимир Вологда Воронеж Грозный
Иваново Казань Киров Краснодар Красноярск Курск Находка Новокузнецк Орск Пятигорск Рязань Самара Саранск
Саратов Смоленск Ставрополь Сыктывкар Тверь Туапсе Тюмень Уфа Чебоксары Челябинск Энгельс Якутск

Официальный интернет-магазин: www.tom-tailor-online.ru

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

У меня на работе стоит вендинговый автомат, торгующий всякими печеньками, шоколадками и прочей ерундой. И иногда приходится там что-нибудь покупать для перекуса. Знаю, что лучше к нему не подходить, но что выбрать, когда нет другого выбора?

ТОНИК

МАЙК РУССЕЛЛ, ЭКСПЕРТ ПО ПИТАНИЮ MEN'S HEALTH

Орешки. Все остальное в таких автоматах — это простые углеводы, сдобренные сахаром, то есть крайне бестолковая еда. А в орехах есть жиры, есть клетчатка, есть белок — благодаря такой комбинации ты дольше не захочешь нового перекуса. В отличие от быстрых углеводов, орехи будут снабжать тебя энергией постепенно, в течение пары часов. К тому же медики регулярно сообщают, что благодаря орехам в рационе у тебя снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Закончились орешки? Тогда бери попкорн, если есть. В нем хотя бы много клетчатки.

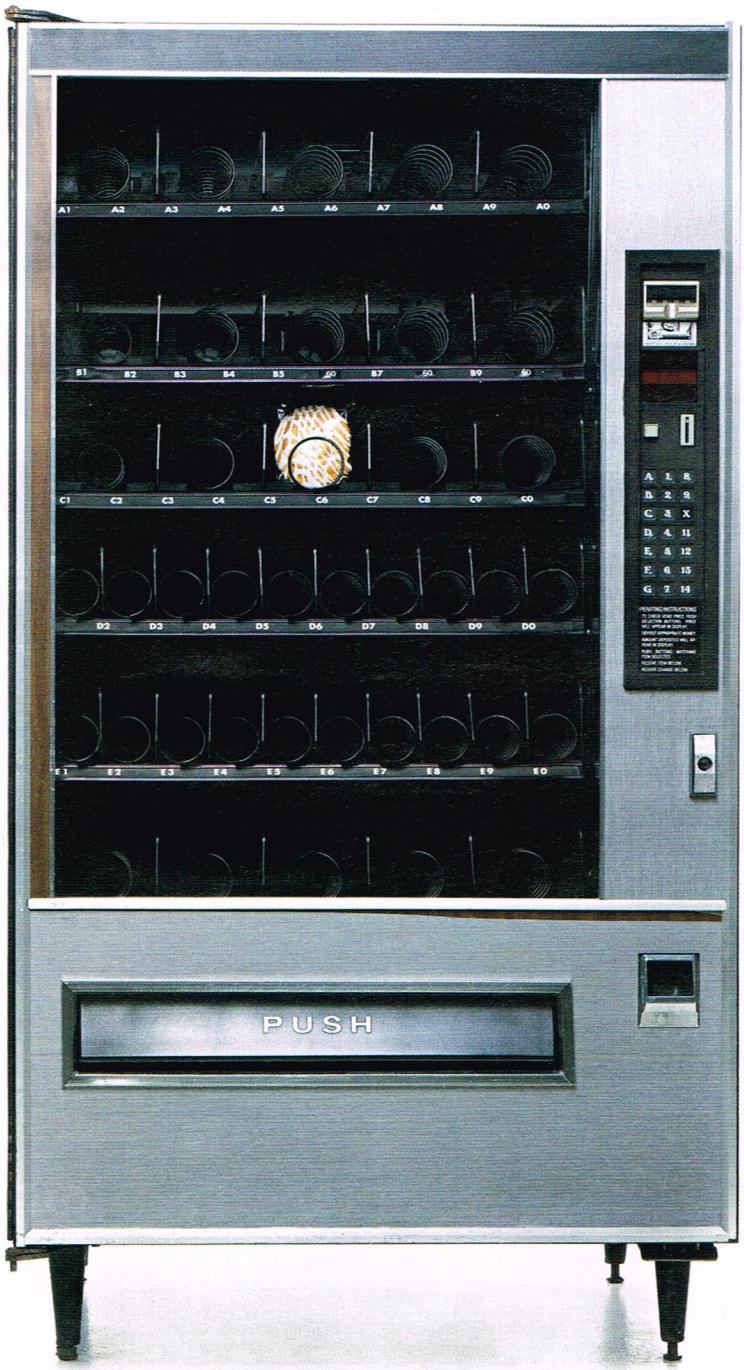


ФОТО: GETTYIMAGES.RU, LEGION-MEDIA

60th ANNIVERSARY SEIKO AUTOMATIC WATCH*

СОВЕРШЕННОЕ ЧАСОВОЕ МАСТЕРСТВО, ИЗ ЯПОНИИ.

PRESAGE

TRIMATIC

Trimatic символизирует три изобретения Seiko, которые обеспечивают высокий уровень надежности и долговечности механических часов Seiko.

Реклама. * 60-летний юбилей автоматических часовых механизмов Seiko.

SEIKO

БУТИК SEIKO
Москва, ул. Никольская, 10/2; +7 (495) 510 1881
www.seikoboutique.ru; boutique@seiko.ru
Все авторизованные точки продаж в России на www.seiko.ru

Недавно стал свидетелем автомобильной аварии — и теперь не могу выбросить увиденное из головы. Как избавиться от навязчивого воспоминания?

ФЕДОР

ТРЭВИС СТОРК, ВРАЧ СКОРОЙ ПОМОЩИ

По моему опыту, лучшее средство в такой ситуации — это разговор. Диалог о том, на чем ты зациклился, помогает "переработать" случившееся и не буксовать на одном месте. За время работы в скорой я повидал немало по-настоящему неприятных вещей, и каждый раз проводил пару ночей в мыслях об увиденном — прежде чем оно начинало забываться. Это нормально, это в человеческой природе. Но если воспоминания о той аварии не покидают тебя в течение длительного времени и натурально мешают жить, то вполне возможно, что у тебя посттравматическое стрессовое расстройство. И тут уже не помешало бы показаться специалисту.

Может ли современный хороший витаминно-минеральный комплекс и клетчатка, которая продается в магазинах, заменить овощи и фрукты?

BZIK

АНДРЕЙ СЫЧЕВ, ВРАЧ-ХИРУРГ КЛИНИКИ "МЕДИКСИТИ", ЭКСПЕРТ ПО ЗДОРОВЬЮ MHEALTH.RU

Теоретически это возможно. Но следует помнить, что в овощах и фруктах вещества содержатся в более биодоступной форме и усваиваются лучше, а помимо витаминов и микроэлементов еще есть олигоэлементы, фруктовые кислоты и биоамины, которые также нужны нашему организму. Так что лучше всего есть качественные фрукты, а витаминные препараты принимать как добавку.

Заметил, что мой 15-летний сын смотрит "фильмы для взрослых". Нужно ли поговорить с ним о том, чем секс в жизни отличается от порнографии? Или лучше не вмешиваться?

ГОША

ДЕББИ ХЕРБЕНИК, СЕКСОЛОГ, ДОЦЕНТ ШКОЛЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПРИ ИНДИАНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ (США)

С подростками нужно говорить о сексе, и чем чаще, тем лучше. Сегодня в развитых странах юноши теряют, так сказать, девственность в 16–17 лет. И хорошо бы, чтобы к этому возрасту каждый из них имел представление о таких вещах, как контроль рождаемости, презервативы, инфекции, передающиеся половым путем. А что касается порно, то тут имеет смысл объяснить, что размеры половых органов у порнозвезд намного превосходят средние показатели и что в жизни половой акт длится никаких не полчаса, а гораздо меньше. И сделать акцент на том, что в сексе важны общение партнеров, взаимоуважение и взаимное получение удовольствия, то есть вещи, которые не всегда можно разглядеть в порнороликах.

Недавно узнал, что на моих механических часах нельзя переставлять дату ночью — только днем. Это правда? Почему?

РИНАТ

ВАЛЬТЕР ФОН КЕНЭЛ, ПРЕЗИДЕНТ КОМПАНИИ LONGINES

Да, это так: между 11 часами вечера и 4 часами утра в механических часах включается группа колес, которая отвечает за перевод календарных дисков. И поэтому, когда ты начинаешь менять число, слишком велика вероятность поломки всего механизма перевода даты. То есть не важно, сколько времени на самом деле, — если стрелки находятся где-то между 11 и 4 (на стыке суток), просто подожди. И на всякий случай напомню: стрелки механических часов можно переводить только вперед. Проворачивая их назад, ты опять-таки рискуешь повредить какую-нибудь шестеренку.

AMPHIBIOX

GEOX

ВОДОНЕПРОНИЦАЕМЫЕ И ДЫШАЩИЕ

МОСКВА: ТРЦ Европейский, ТЦ Капитолий Вернадский, ТРЦ Золотой Вавилон, ТРЦ Домодедовский, ТРЦ Отрада, ТРЦ Ереван Плаза, ТЦ Выходной (Люберцы).
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: ТЦ Галерея, ТК Невский Центр, ТРЦ Гранд Каньон, ТРЦ Гулливер, ТРК Радуга.
АРХАНГЕЛЬСК, АНГАРСК, ВЛАДИВОСТОК, ЕКАТЕРИНБУРГ, ИВАНОВО, ИЖЕВСК, ИРКУТСК, КАЛИНИНГРАД, КРАСНОДАР, КРАСНОЯРСК, МУРМАНСК, НИЖНИЙ НОВГОРОД, НОВОКУЗНЕЦК, НОВОСИБИРСК, ОБНИНСК, ОМСК, ОРЕНБУРГ, ПЕРМЬ, РЯЗАНЬ, САРАТОВ, СЕРПУХОВ, СМОЛЕНСК, СТАВРОПОЛЬ, СУРГУТ, ТОМСК,ТЮМЕНЬ, УФА, ХАСАВЮРТ, ЧЕЛЯБИНСК, ЯРОСЛАВЛЬ.
www.geox.ru

Geox - Respira - ##### - are trademarks of Geox Spa Реклама geox.com

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Для меня не составляет особого труда соблазнить девушку. Но дело доходит до полового акта — и тут я плошаю. Моя проблема — гиперчувствительность. Можно ли от нее избавиться?

ЕВГЕНИЙ

Данные статистики и мой собственный опыт общения с сестрами по гендеру свидетельствует, что количество женщин, испытывающих оргазм во время и непосредственно от проникновения, сильно преувеличено. Проще говоря, для того, чтобы кончить, нам часто требуется стимуляция головки клитора. То есть скорострельность мужчины (следствие гиперчувствительности) становится проблемой только в том случае, если он привык орудовать лишь членом. Я вот тебе честно скажу: если партнер довел меня до оргазма пальцами или языком, мне не особо принципиально, сколько он там дальше продержится — 2 минуты, 12 или 22. Так что мой тебе вполне ожидаемый совет: активнее задействуй оральные и мануальные техники. Не силен — осваивай. Умеешь — применяй.

Случилось страшное. Моя избранница после двух лет отношений, а также после недолгой ссоры заявила мне, что секс теперь только после свадьбы. Что думать? Что делать?

РОМАН

Я не удержалась и обсудила твой вопрос со своей женской компанией. Мысль, витавшую в воздухе, вербализировала моя подруга Маша: "Кабзда парню. Девушка замуж хочет". Не хотелось бы, конечно, вот так оговаривать твою герлфренд. Но, скорее всего, мы имеем дело с примером манипуляции (по моим меркам — варварской). "Ты, гад, мурыжишь меня два года? Ссоришься со мной? На, получай!" В моей картине мира подобные ультиматумы — несусветная пошлятина. Демонстрирующая, ко всему прочему, очень странное отношение девушки к сексу. Мол, он, секс этот, нужен только тебе, а ее саму больше возбуждает мысль о замужестве. Как реагировать — решать тебе. Но я бы на твоем месте задалась двумя вопросами. 1. Ты вообще хочешь жениться? 2. Хочешь ли жениться именно на этой девушке?

Я женат. Несколько месяцев назад познакомился с девушкой. Взгляды, легкий флирт, чувствую, что нравлюсь ей. Предложил встретиться — согласилась. Через неделю предложил сходить в театр — согласилась. Попытался выяснить: что дальше? Сказала, что я не имею права задавать ей такие вопросы, тем более что после свидания возвращаюсь к жене. Чего она хочет-то?

МАКС

На правах девушки, которая неоднократно влипала в отношения с женатыми, скажу: у тебя нет права выпытывать у нее, что будет дальше. Спрашивать нужно не у нее, а у себя. По уму, именно ты должен обозначить допустимые варианты развития событий. Прямо так и сказать: "Жену не люблю и ищу повод выпутаться из брака". Или: "Люблю жену и никогда не разведусь, но не против любовницы". Или: "Да все у меня хорошо, просто заскучал, вот и развлекаюсь". Это ни фига не романтично, но зато честно и по-взрослому. Потому что в 9 из 10 случаев женатый мужчина ведет себя по-кретински инфантильно и решает развивать отношения в духе "давай просто общаться, а там как будет". И в 9 из 10 случаев все заканчивается разбитыми сердцами, километрами потраченных нервов и стенаниями в духе: "Господи, да как же мы до этого дошли?!"

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

В женском мире много незнакомых слов, и мы их объясняем. Вот, например, три экземпляра на букву "б".

БАЛКОНЕТ

Произносится "балконэт". Это вид бюстгальтера, который оставляет верхнюю половину груди открытой, поддерживает и прикрывает ее лишь снизу. То есть реально похож на незастекленный балкончик.

БРАЗИЛИАНА

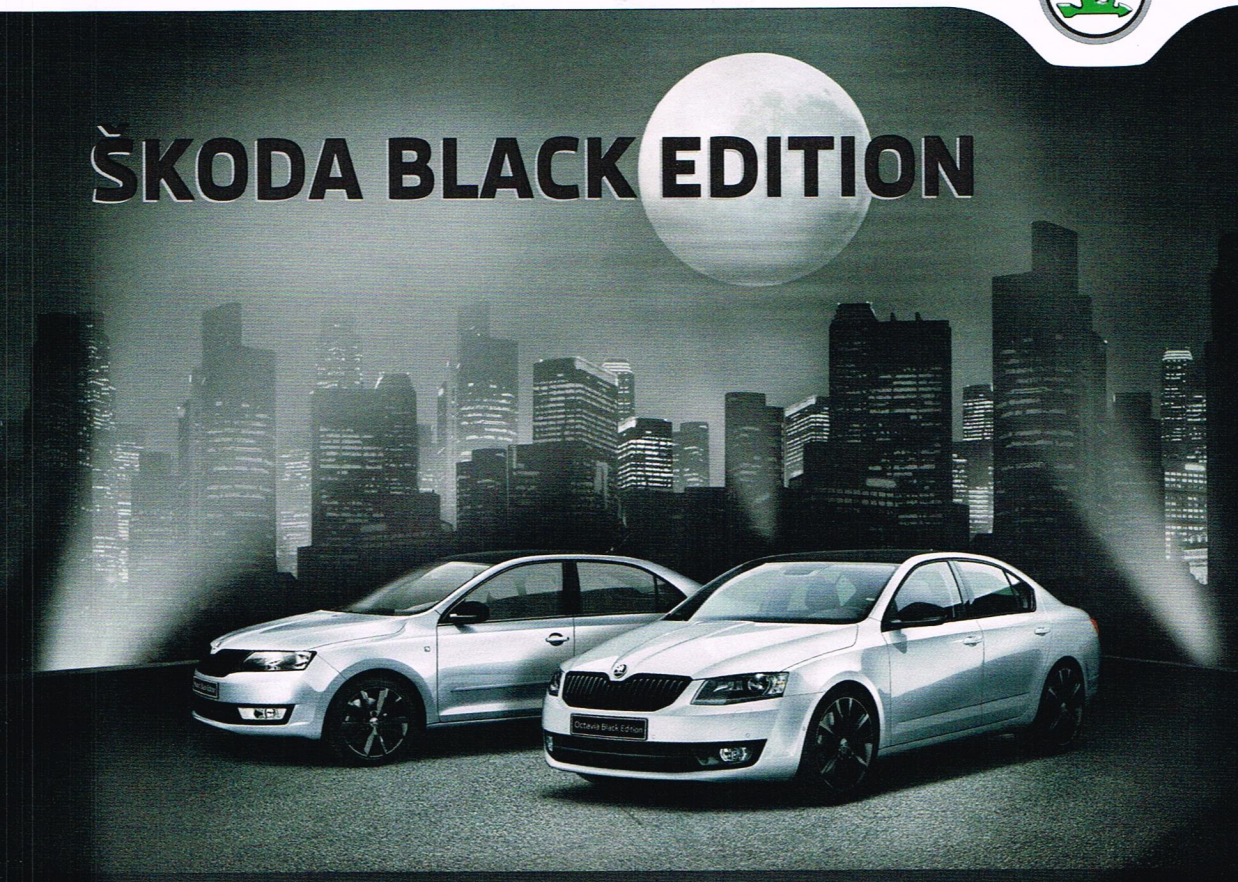
Это женские трусы, что-то среднее между плавками и стрингами: спереди — обычным треугольником, сзади — открыты до середины ягодиц. Нам нравится.

БАНДО

Еще одна разновидность бюстгальтера — без бретелек. То есть по сути это полоска ткани, обхватывающая женскую грудь. Причем грудь должна быть не очень большой — иначе без бретелек ее не удержать.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

ŠKODA BLACK EDITION



СИЛА ЧЕРНОГО

Новая серия автомобилей **ŠKODA** Octavia и **ŠKODA** Rapid Black Edition — это особый дизайн с деталями глубокого черного цвета. Используй силу черного, чтобы подчеркнуть свою индивидуальность и стиль. Выделись на улицах своего города. Завладей взглядами прохожих. Удиви друзей. Оцени силу черного в салонах официальных дилеров **ŠKODA**.

Черная крыша

Эксклюзивные черные литые диски Teron 17"

Специальные сидения со спортивной обивкой

Черные зеркала

www.skoda-auto.ru

Black Edition — Черная версия, Teron — Терон.

Реклама.

ВОЗРАСТ: 28 ЛЕТ

ЖИВЕТ: МОСКВА

АКТРИСА "МАСТЕРСКОЙ ПЕТРА ФОМЕНКО". В 2016 ГОДУ НОМИНИРОВАЛАСЬ НА ПРЕМИЮ "ЗОЛОТАЯ МАСКА" — "ЛУЧШАЯ ЖЕНСКАЯ РОЛЬ" В СПЕКТАКЛЕ "СОН В ЛЕТНЮЮ НОЧЬ". СНИМАЛАСЬ В ФИЛЬМАХ "МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ" (2015), "БЕДНЫЕ РОДСТВЕННИКИ" (2012), "МОЯ БЕЗУМНАЯ СЕМЬЯ" (2011), "ИНДИГО" (2008). ВИДЕОБЛОГЕР — 1,8 МИЛЛИОНА ПОДПИСЧИКОВ В INSTAGRAM (IRINA_GORBACHEVA)

ИРИНА ГОРБАЧЕВА

Мы задали три вопроса актрисе и видеоблогеру, героине обложки сентябрьского номера журнала Women's Health.

1. ТЫ ТЕПЕРЬ НАСТОЯЩАЯ ЗНАМЕНИТОСТЬ, ТВОЯ ЖИЗНЬ ПОМЕНЯЛАСЬ В СВЯЗИ С ЭТИМ?

Да, мне поступает куча предложений, и я учусь отсекать лишнее и говорить "нет". А еще зовут на светские вечеринки — но это совсем не для меня. Стоять в углу с коктейлем — о, ничего скучнее быть не может!

2. А СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ ТЫ ЛЮБИШЬ?

В детстве занималась легкой атлетикой и играла в хоккей на траве. А сейчас уже год как не ходила в фитнес-зал. Я вообще-то больше люблю танцевать. Когда я была маленькой, папа мне ставил пластинки с AC/DC, и я под них прыгала. А потом стала всерьез заниматься брейком, ездила на чемпионаты, первое место даже заняла. Теперь мой любимый спорт и развлечение — пойти с друзьями в клуб и танцевать там.

3. ВО ВРЕМЯ ФОТОСЕССИИ ТЫ ВСЕХ НАС КОРМИЛА ФРУКТАМИ. С КАКОЙ ЦЕЛЬЮ?

Что тут неясного, я вас снабжала витаминами! В последнее время приучаю себя есть фрукты в течение дня, ну и заодно подсовываю их окружающим. Еще нужна информация про мою диету? Я, например, прошу мужа, чтобы он запрещал мне наедаться на ночь. Помогает!

ФОТО: ЯРОСЛАВ КЛООС; СТИЛЬ: ВАЛЕРИЯ МУХИНА; ВИЗАЖ: АЛЕНА ПАВЛОВА; ПРИЧЕСКА: ОЛЬГА ПЕКАРЧУК; ОДЕЖДА: MANGO; УКРАШЕНИЕ: HERALD PERCY; ОБУВЬ: BALDININI

Timberland®

SENSORFLEX™
СИСТЕМА КОМФОРТА

РЕКЛАМА

АДРЕСА ВСЕХ МАГАЗИНОВ НА САЙТЕ
TIMBERLAND.RU

*СЕНСОРФЛЕКС

СТИЛЬНЫЙ ДИЗАЙН

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ЛЕГКОСТЬ

ШКОЛА ЖИЗНИ MAZDA

Раньше считалось, что у мужчины на Земле есть три цели: посадить дерево, построить дом и вырастить сына, однако после поездки с Mazda в Сербию мы поняли — этот список пора пересмотреть. Как насчет того, чтобы научиться уходить от погони, побеждать в гонках, а также управлять самолетом?

УРОК №1

Погоня

Машины не жалеть, резину — жечь, ручником работать резко и уверенно. За шлагбаумом полигона национальной академии вождения NAVAK под Белградом свои законы. В этом месте суровые сербские телохранители учатся защищать своих клиентов от еще более суровых бандитов. Но, несмотря на строгие порядки, стоит переступить границу, и хочется остаться тут навсегда.

Внешне это абсолютно идеальный мужской мир. Ощущение такое, будто попал в шпионский роман. Слева идут погони со стрельбой на Mazda6, справа — на Mazda3 отрабатывают полицейские развороты, прямо на треке под визг резины проходят гоночные заезды на новеньких Mazda MX-5, а в отдалении Mazda CX-5 проходят внедорожную трассу. После недолгих раздумий отправляюсь туда, где стреляют.

Задача предельно ясна: я водитель машины сопровождения, прикрывающей едущую впереди VIP-персону. За нами хвост, и у этого хвоста есть оружие, а также острое желание разрядить его в моего босса. И хотя ружья — пейнтбольные, азарт погони мгновенно заставляет забыть о том, что все это понарошку.

Стараясь не отстать от машины "босса", влетаю в поворот, одновременно краем глаза отмечая, что преследователь пытается обойти меня по внешней траектории. Визг резины, и моя Mazda с эффектным сносом задней оси перекрывает дорогу врагу.

– Не надо прижиматься слишком близко, — советует сидящий рядом эксперт по экстремальному вождению по имени Владо, — так им будет сложнее прицелиться. Видишь, он начинает маневр вправо — не ведись на это. Он просто отвлекает внимание.

И преследователь действительно тут же резко уходит влево, но я снова успеваю опередить его. На лице Владо повляется ухмылка — кажется, этот урок я выучил, пора переходить к следующему.

УРОК №2

Таран

Когда тебе на полном серьезе предлагают врезаться в другую машину, это, мягко говоря, щекочет нервы. Поэтому за руль я сажусь как на иголках. Итак, моя задача — на ходу убрать с дороги машину врага, для чего его надо догнать и вытолкнуть.

По мере того как моя Mazda6 набирает скорость, Mazda недруга растет в лобовом стекле, и вот он — момент икс: мой капот поравнялся с его багажником, а значит, надо плавно крутануть руль в его сторону и прибавить газ. Не рассчитаю скорость или, чего доброго, нажму на тормоз, и дело может кончиться серьезной аварией. К счастью, все проходит как по маслу — мое переднее крыло упирается в заднее крыло жертвы, и под моим нажимом его машина легко и плавно разворачивается поперек дороги, открывая мне путь вперед. Никогда не думал, что такой фокус можно сделать настолько безболезненно и легко!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

УРОК №3

Полицейский разворот

Пока я иду к новенькой Mazda3, мне кажется, что она просит о площади, но стоит оказаться внутри, услышать приятное урчание мотора и почувствовать в руках налитой руль, как я понимаю, что просила она не об этом: этот автомобиль явно любит и умеет ездить быстро.

– Педаль в пол! — командует инструктор, и под визг шин стрелка спидометра срывается вправо. Когда она достигает 60 км/ч, я резко дергаю ручник, одновременно выворачивая руль и включая заднюю. На лице Владо не дрогнул ни один мускул, у меня же теперь, кажется, вместо крови по венам течет чистый адреналин. Если вдуматься — ничего особенного не происходит: просто Mazda3 развернулась быстрее (ладно — гораздо быстрее), чем обычно, но сколько же кайфа!

После десяти попыток этот маневр начинает получаться практически на автомате, и только тут я задумываюсь о том, что сижу за рулем самой обыкновенной городской машины, а она безропотно раз за разом выполняет то, что мы привыкли видеть в кино в исполнении суперкаров. Резина дымится, в воздухе поднимается пыль, и даже на лбу невозмутимого Владо выступает пот, но "трешка" как ни в чем не бывало крутится и вертится. Может, это и есть "зум-зум"?

УРОК №4

Гонка

Если "трешка" — машина гражданская, то Mazda MX-5, в которую я пересаживаюсь после нее, — легенда, которая занесена в Книгу рекордов Гиннесса как самый популярный в мире родстер. Недавно он пережил обновление, и оно лишь прибавит ему популярности. Маленький и юркий, как хищная рыба, теперь MX-5 и внешне стал более агрессивным.

Отмашка флага, и линия старта тает где-то далеко позади. Открытый верх позволяет в полной мере насладиться звуком мотора, но еще больше удовольствия дают повороты. Этот заднеприводный автомобиль чувствуешь кончиками пальцев, и каждый маневр дарит бурю эмоций.

За плавным левым поворотом — острый правый. С каждым кругом я прохожу эту связку все быстрее, но Mazda MX-5 уверенно цепляется за асфальт, будто отменяя законы физики! Я так увлекся, что едва не пропустил обед — напрочь забыл о голоде и жажде. Точнее, жажда у меня осталась одна — скорости.

УРОК №5

Полет

Если что-то и может быть более юрким и послушным, чем MX-5, так это спортивный самолет, и именно к нему я и направляюсь. В школе высшего авиапилотажа SMATSA Aviation Academy меня ждут полет на Cessna и настоящий авиасимулятор.

Легкий винтовой самолет даже не разгоняется на взлетной полосе, а, кажется, тут же прыгает к облакам, и пилот, не откладывая в долгий ящик, начинает демонстрировать возможности машины, попутно проверяя мой вестибулярный аппарат на прочность.

Секунда — и мы летим вниз головой. Еще одна — и машина делает бочку, из которой резко сваливается в штопор. Если MX-5 по силам виражи в горизонтальной плоскости, то Cessna ныряет не только вправо-влево, но и вниз, вверх, а иногда как будто в другое измерение, когда меня вдавливает в кресло силой в несколько G и я перестаю понимать, где земля, а где небо.

Наверное, такой же восторг я в последний раз испытывал в детстве на американских горках. Как и в детском парке аттракционов, в школе высшего пилотажа тоже есть свой "зал игровых автоматов".

На авиасимуляторе ты уже через несколько минут полностью забываешь о том, что эта реальность —

лишь виртуальная. Шум, вибрации, приборы — все настоящее, да и графика такая, что компьютерная посадка в Шереметьево превращается в непростое испытание, особенно после того, как предыдущий ученик у меня на глазах уронил самолет, заставив весь тренажер под визг сидящих в салоне девушек ходить ходуном. У меня получилось лучше, но с места пилота я вставал с мокрой спиной и огромным уважением к тем, для кого такие испытания — часть ежедневной работы.

УРОК №6

Музыка

Вечером после насыщенного приключениями дня нас ждал особенный ужин — с оркестром. Причем встрече с прекрасным (я сейчас и про сербскую музыку, и про сербскую еду) предшествовала потрясающе интересная лекция музыкального критика Дениса Бояринова. В конце концов, мужчина должен уметь не только совершать подвиги, но и разбираться в искусстве.

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

А ЧТО ЕСЛИ...

...ты решил устроить своей барышне идеальное свидание, но уже голову сломал — а так и не придумал сценарий. Эрин Тиллман, эксперт по отношениям, согласилась дать тебе пару ценных советов.

ВЫ ТОЛЬКО ПОЗНАКОМИЛИСЬ

Ужин — это неплохо, но как-то совсем предсказуемо. Запланируй какую-нибудь необременительную движуху вроде боулинга, аэрохоккея или мини-гольфа. Позволь ей обыграть тебя — только для того, чтобы договориться о реванше.

ВЫ ВСТРЕЧАЕТЕСЬ ПАРУ МЕСЯЦЕВ

Покажется странным, но волонтерская работа (вроде участия в субботнике) прекрасно объединяет людей. Если она не против подобных затей — смело предлагай. А в завершение дня приготовьте вместе ужин, чтоб укрепить командный дух.

ДО СВАДЬБЫ УЖЕ НЕДАЛЕКО

Напряги память и постарайся воссоздать ваше первое свидание. Или одно из первых, самых ярких. Можешь даже ту же рубашку надеть или еще какую-нибудь деталь воспроизвести. Она оценит и вознаградит — наденет вечером то же белье, что и в тот раз, например.

ВЫ УЖЕ ДАВНО ЖЕНАТЫ

Побудьте туристами в родном городе. Живете в мегаполисе — прокатитесь на экскурсионном автобусе. Пообедайте в кафе. И в идеале — закажите номер в отеле и переночуйте там. И на город новыми глазами посмотрите, и друг на друга.

ФОТО: GETTY IMAGES

Черный против зеленого

Отныне и ежемесячно в разделе "Элементарно" мы будем противопоставлять две привычные вещи и выяснять, какая из них лучше и почему. Начнем с простого: с кофе и зеленого чая. Итак, что выпить?

КОФЕ

24

на столько процентов в среднем увеличиваются показатели выносливости во время забега или велозаезда у людей, заранее выпивших чашку кофе

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

5

граммов жира сжигает чашка зеленого чая (смесь кофеина и катехинов помогает организму тратить жир как источник энергии)

ЦЕНА

В типичном сетевом московском кафе чашка кофе объемом 150 мл стоит порядка 200 рублей

В таком же сетевом кафе чайник зеленого чая объемом 300 мл стоит примерно тех же денег

ДЕЙСТВИЕ

В кофе много кофеина (это логично), который провоцирует выработку адреналина, что приводит к непродолжительному, но довольно сильному всплеску энергии. Чашка за полчаса до тренировки не помешает, а даже наоборот

В зеленом чае кофеина меньше, плюс есть L-теанин — природное успокоительное. В итоге ты получаешь не такой мощный заряд энергии. Хороший способ взбодриться вечерком, но не испортить ночной сон

ПОЛЬЗА

- Боле-утоляющий
- Полезен для печени
- Помогает, если обгоришь
- Повышает либидо

- Полезен для сердца
- Снижает риск диабета
- Повышает иммунитет
- Снижает риск рака

С ЧЕМ НЕ ДРУЖИТ

МИНЕРАЛЫ
Кофе затрудняет усвоение железа и кальция. Смысл этого знания такой: принимаешь всякие витаминки — глотай их не менее чем за час до чашечки кофе

УГЛЕВОДЫ
Нет, зеленый чай не "вымоет" из тебя сожранный багет. Но полифенолы как минимум помогают стабилизировать уровень сахара в крови

ЭТО МОДНО

КОФЕ ХОЛОДНОГО ЗАВАРИВАНИЯ
Лето пролетело, а ты так и не попробовал колд-брю? Торопись

МАТТЯ ЛАТТЕ
Другими словами — японский порошковый зеленый чай с молоком

ВЫБОР МН: ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ!

Для того чтобы быстренько взбодриться — на работе, перед спортзалом, — кофе самое то. Но вот долгосрочную пользу для организма нужно искать на дне чашки зеленого чая. Мы не советуем отказываться от одного в пользу другого. Чередовать — настоятельно рекомендуем. И больше чая пить.

P.S. БОЛЬШЕ ВСЕГО КОФЕ ПРОИЗВОДИТ БРАЗИЛИЯ, А ВОТ ЕГО РОДИНОЙ, ЕСЛИ ТЫ ВДРУГ НЕ ЗНАЛ, СЧИТАЕТСЯ ЭФИОПИЯ

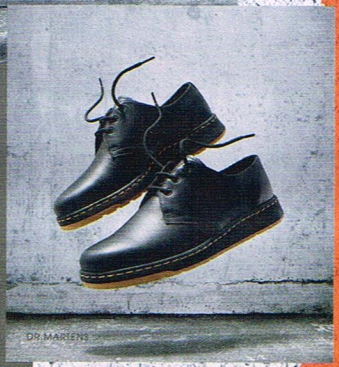
ФОТО: HEARST STUDIOS

www.sohoshop.ru

FOCUS ON

NEW COLLECTION

AUTUMN/WINTER 16'17



* внимание на новую коллекцию Осень-зима 16'17. Реклама.

УНИКАЛЬНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ОБУВИ И АКСЕССУАРОВ МИРОВЫХ БРЕНДОВ: CLARKS, MARC O'POLO, GANT, NAPAPIJRI, STRELLSON, PORSCHE DESIGN, LIEBESKIND BERLIN, SPERRY TOP-SIDER, PEPE JEANS LONDON, EMU AUSTRALIA, BIKKEMBERGS, DR. MARTENS, FRAAS, EASTPACK, HAPPY SOCKS.

МОСКВА: ТРЦ АФИМОЛЛ Сити, ТРЦ МЕГА Белая Дача, ТРЦ Июнь, ТРК Щука, ТРЦ Золотой Вавилон, ТРЦ XL-3, МТК Европарк.

ТЮМЕНЬ: ТЦ ВОЯЖ.

sóho

ОБУВЬ И АКСЕССУАРЫ

Техника секса

Несколько важных фактов о том, как современные технологии влияют на твою интимную жизнь.

1. ИНТЕРНЕТ

Если вы с девушкой решили посмотреть порно, то тебе нужно найти такой контент, в котором внимание к гениталиям (особенно крупным планом) сведено к минимуму. Когда она видит тела целиком, ей проще ассоциировать себя с происходящим.

2. СМАРТФОН

Держи его на столе — хотя бы когда ты не в дороге. Медики собрали достаточно статистики, чтобы утверждать: мужчины, столкнувшиеся с эректильной дисфункцией, в два раза чаще носят смартфон в кармане брюк (по сравнению с теми, у кого все в порядке).

3. МЕССЕНДЖЕР

Когда пишешь, не слишком увлекайся сокращениями типа "ща, прив, спа, збс" и т.д. И старайся быть грамотным. На сервисах знакомств, например, тем, кто пишет о себе без громадного количества ошибок, отвечают на 31% чаще, чем безграмотным бестолочам.

4. НОУТБУК

Хоть у ноутбука и есть второе название "лэптоп", то есть "наколенник", часто держать его на коленях очень не рекомендуется — это вредно для твоей спермы. Ее качество страдает и от нагревания, и от чрезмерной близости к приемнику вайфай-сигнала.

5. СЕКСТИНГ

Иногда обмен секс-сообщениями очень даже будоражит. Но есть наблюдение, что женщины, с охотой и регулярно ведущие подобную переписку, нередко испытывают разные психологические трудности, когда дело доходит непосредственно до секса.

ГЛУПЫЙ ВОПРОС? УМНЫЙ ОТВЕТ!

Почему меня так сильно привлекают молоденькие?

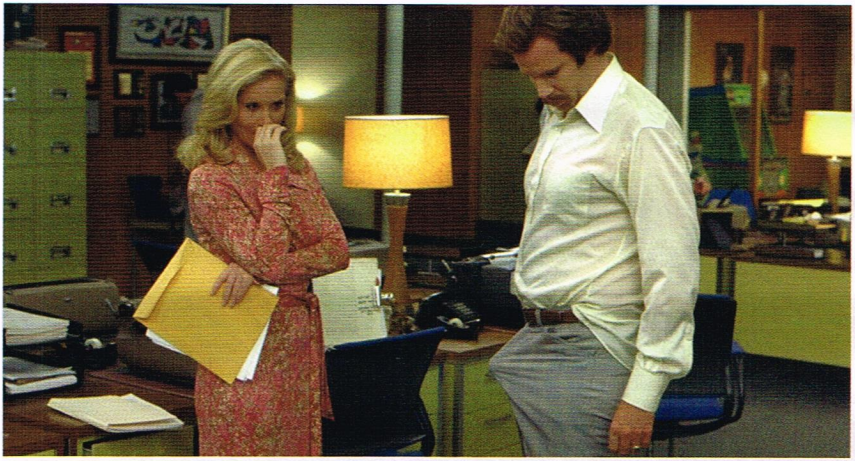
Потому что ты гомо сапиенс и к тому же самец. "С эволюционной точки зрения любому представителю нашего вида, как и любого другого, необходимо обеспечить своим генам выживание. Это раз. К тому же до первой половины XX века существовала прямая зависимость: чем больше у тебя детей, тем больше у тебя необходимых помощников в хозяйстве. Это два, — объясняет Хелен Фишер, биолог, антрополог, автор книги "Почему мы любим". — Вот почему мужчин всех возрастов привлекают прежде всего юные девушки в расцвете детородных сил. И это объясняет, например, тот факт, что в Штатах 20% мужчин, которые женятся второй раз, выбирают спутницу минимум на 10 лет моложе".

P.S. 70% ЖЕНЩИН, ПОСЕЩАЮЩИХ ФИТНЕС-ЗАЛ, ХОТЯ БЫ РАЗ ФАНТАЗИРОВАЛИ НА ТЕМУ СЕКСА СО СВОИМ ТРЕНЕРОМ

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

Ничего сложного

Бывают в жизни ситуации, в которых не знаешь, как именно себя вести. Обо всех сразу не расскажешь, поэтому мы случайным образом отобрали четыре. План действий прилагается.



ТВОЙ ПЕРВЫЙ ДЕНЬ НА НОВОЙ РАБОТЕ

Не пытайся с ходу очаровать всех и каждого, в этом нет необходимости. Займи ненадолго свое новое место, а потом пройдись по коллективу, познакомься — просто чтобы произвести нормальное впечатление. "Задавай вопросы, а не только отвечай, будь приветливым с каждым, кого встретишь. Не заводи волынку о том, как и что было на твоей прежней работе, — никого это не волнует, — говорит Майкл Уоткинс, спец по корпоративной дипломатии, автор книги "Первые 90 дней". — Пусть все поймут, что ты хочешь быть членом команды. Для начала этого вполне достаточно".

ТЫ НА СВАДЬБЕ ХОРОШЕГО ДРУГА

Если ты не самый зажатый человек на планете, то будь на первых ролях. "Раньше других отыщи свое место за столом, проси тишины для тостов, не стесняйся первым танцевать, — рекомендует Холли Лефевр, автор книги The Everything Wedding Etiquette Book. — Молодожены будут благодарны за такую инициативу. Не забудь поднять бокал за тех и других родителей — ведь кто-то же должен работать над единением семей". Твоя самоотверженность будет награждена как минимум тем, что в новой семье тебе всегда будут рады чуть больше, чем невеселым свадебным молчунам.

ТЫ БУДЕШЬ НОЧЕВАТЬ У ЗНАКОМЫХ

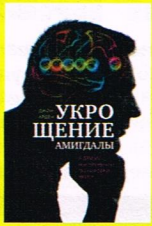
Собирайся так, как собираешься в командировку или небольшой отпуск. Все, что тебе предоставят помимо постельного белья и полотенца, считай приятным бонусом. Будет здорово, если захватишь небольшой приятный презент — книжку или другую небестолковую мелочь. "Заранее сообщи, когда именно ты приедешь и во сколько намерен уехать. Идеальное время отъезда — нераннее утро, между 8 и 10: ты еще не надоел, но и не отнимаешь день у людей, — говорит Синтия Летт, автор книжки That's So Annoying. — А потом отправь хозяевам открытку с благодарностью, не поленись".

У ДРУГА УМЕР КТО-ТО ИЗ РОДИТЕЛЕЙ

Простые слова соболезнования ты уже нашел. Через неделю после печального события напиши другу сообщение: "Поужинаем на неделе?" Это по-всякому лучше, чем "Я могу чем-то помочь?". Когда встретитесь, еще раз скажи: "Мне очень жаль, держись, мужик", — так будет проще всего завязать разговор на неизбежную в такой ситуации тему. "Не спрашивай "ты как?", спроси что-нибудь более конкретное вроде "устал от всех этих звонков?" — и пусть он выговорится, — советует Вэл Уолкер, автор книги The Art of Comforting. — Не перебивай, не советуй, не меняй тему. Просто слушай".

ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда



Джон Арден
УКРОЩЕНИЕ АМИГДАЛЫ

Арден — нейрофизиолог, доктор медицинских наук, приверженец доказательной медицины (опирающейся строго на результаты клинических исследований). Его свежая книга — это обзор новейших достижений нейрофизиологии плюс способы применения этих знаний на практике. Как управлять настроением? Что делать с плохой памятью? Чем питать мозг? Как правильно сочувствовать? Как, наконец, обуздать амигдалу — область мозга, которая порой заставляет тебя испытывать ненужную тревогу?

Питер Макиннис
ИСТОРИЯ САХАРА

По образованию Макиннис — биолог, а работает он в редакции онлайн-энциклопедии WebsterWorld. Оба этих факта позволяют ему а) со знанием дела, б) интересно и обстоятельно писать научно-популярные книги. Например, о сахаре. О том, какой путь проделал этот продукт сквозь века, прежде чем попасть на твой стол. Читается как хороший то ли исторический, то ли приключенческий роман.

P.S. 50% РОССИЯН ХОТЕЛИ БЫ СМЕНИТЬ МЕСТО РАБОТЫ, ПРИТОМ ЧТО 78% В ЦЕЛОМ РАБОТОЙ УДОВЛЕТВОРЕНЫ (ВЦИОМ)

ФОТО: DREAMWORKS

ШАР НАВЫКАТЕ

Давненько мы не брали в руки фитбол, а зря. Большинство упражнений с этой круглой штукой задействуют массу дополнительных мышц — чтобы ты сохранял баланс и не падал. Попробуй, например, вот такую комбинацию.

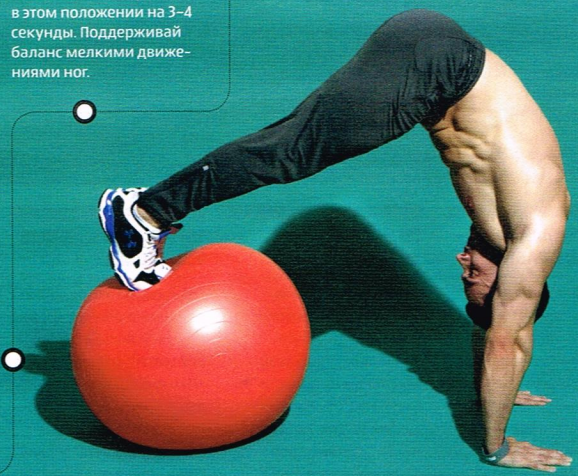
Показанное здесь упражнение совмещает в себе как минимум два других: планку с подъемом таза и роллауты с гимнастическим роликом. Почему стоит обратить на него внимание? Например, потому, что Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy недавно сообщал: подъем таза прорабатывает наружные и внутренние косые мышцы живота на 40–70% лучше, чем любое другое упражнение с участием фитбола. Иными словами, это прекрасное средство для борьбы с тем "спасательным кругом" жира, что нарос на твоей талии. А вот вторая часть упражнения очень напоминает работу с гимнастическим роликом и прекрасно задействует прямую мышцу живота целиком. Кроме того: опираясь ногами на фитбол, ты должен постоянно поддерживать баланс, благодаря чему работают низ спины и бедра. Вперед!

1. ПЛАНКА

Встань в планку: руки упираются вертикально в пол, голени лежат на фитболе, ступни свисают с мяча. Напрягая мышцы живота, начни подтягивать ступни к голове — одновременно с этим таз будет приподниматься.

2. СТРЕМЯНКА

Продолжай поднимать таз до тех пор, пока руки и спина не станут практически прямой вертикальной линией. Задержись в этом положении на 3–4 секунды. Поддерживай баланс мелкими движениями ног.

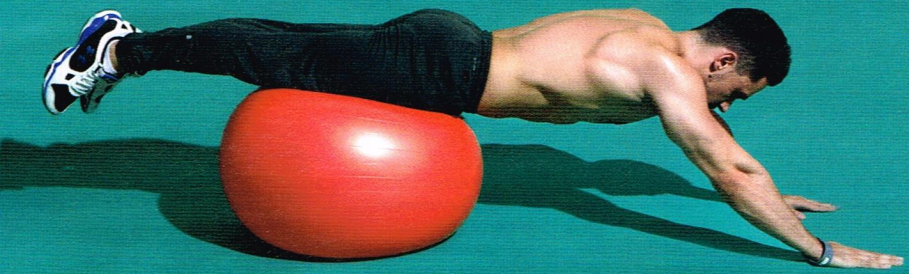


3. ВЕРНИСЬ

Максимально медленно возвращайся в исходную планку. Все это время ты должен чувствовать работу мышц живота. Ноги и спина снова должны образовать прямую, параллельную полу линию.

4. ПРОКАТИСЬ

И последнее: отталкиваясь руками от пола и прокатывая под собой фитбол, вытяни ноги так далеко назад, как сможешь. Тело должно быть как струнка, между руками и полом — угол 30–45°. Вернись в исходное положение.



Теперь у тебя будут...

- В ЦЕЛОМ КРЕПКИЙ КОРПУС
- ПЛЕЧИ ВСЕМ НА ЗАВИСТЬ
- ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА
- ХОРОШО ЗАМЕТНЫЕ КУБИКИ

Редакция благодарит Алексея Золотова, старшего тренера фитнес-клуба World Class "Строгино", за помощь в подготовке материала.

P.S. ЕСЛИ ПОДБИРАТЬ ФИТБОЛ ПО РОСТУ, ТО ЧЕЛОВЕКУ РАЗМЕРОМ ОТ 170 ДО 185 СМ НУЖЕН МЯЧ ДИАМЕТРОМ 65 СМ

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ INDEPENDENT MEDIA; МОДЕЛЬ: АЛЕКСЕЙ ЗОЛОТОВ @ WORLD CLASS

* Реноменданная цена. Цена, указанная на ценнике, не является публичной офертой. © s.Oliver Group Procurement GmbH & Co. KG · s.Oliver-Straße 1 · 97228 Rottendorf · Deutschland
реклама

Ты как животное!

Есть такое наблюдение, что собаки принимают пищу лучше и правильнее людей. Научил пса стоять на задних лапах — теперь поучись у него сам.

СИДЕТЬ!

Сидеть за столом примерно в одно и то же время — вот к чему ты должен себя приучить. Согласно исследованиям, упорядоченный прием пищи приводит к тому, что в твоем рационе оказывается больше полезных продуктов вроде овощей и меньше всякого джанк-фуда (все потому, что ты готовишься к обеду/ужину, а не перехватываешь первое попавшееся).

ФУ!

В смысле — не отвлекайся. Уткнись в миску и не води жалом по сторонам. Не уходи с головой в соцсети, не читай новости, не просматривай почту, вотсап и прочее. Новости ведь не всегда приятны, а стресс — и это доказано — нередко приводит к перееданию. Сконцентрируйся на вкусе и на текстуре того, что ешь, — так называемое осознанное потребление пищи позволяет получать больше удовольствия и быстрее насыщаться.

К НОГЕ!

Поел — прислушайся к своему телу (и не только к ноге). Собака, например, если сожрет что-то не то, тут же выдает это обратно. Чувствуешь себя заторможенным, набитым, мутным? Перебери в голове все, что ты только что съел. И старайся запоминать, какая еда и в каком количестве делает тебя сытым и бодрит, а какая — превращает в сонного тюленя. Поступать по-собачьи при этом необязательно.

ГУЛЯТЬ!

Послеобеденная прогулка способствует нормальному пищеварению, напоминает диетолог и фитнес-тренер Криста Скотт-Диксон. Важен и другой момент: если ты знаешь, что после приема пищи тебе предстоит пройтись, ты вряд ли будешь набиваться до состояния полной обездвиженности. Эта привычка не потребует от тебя сверхусилий: даже 5–10 минут ходьбы по-любому лучше сидения. Или лежания.

ЗДОРОВЫЕ МЕЛКИЕ СЕМЕЧКИ

Заведи на кухне емкость с семенами льна и добавляй их в салаты и вообще всюду, куда посчитаешь нужным.

Семена льна не то чтобы обладают ярко выраженным вкусом (хотя ловить их на зуб и раскусывать прикольно). Но зато их наличие в твоей тарелке поможет не обрастать жирком на животе. Бразильские исследователи провели эксперимент и сообщают: мужчины, добавившие в ежедневный рацион 60 г молотых семян льна (и сократившие в нем количество углеводов), за 42 дня уменьшились в среднем на 6 кг. Но дело не только в урезании углеводов: содержащийся в семенах лигнин обладает свойствами, препятствующими образованию абдоминального жира. Ну а если добавлять к еде не только лен, но и физнагрузку, то вообще красота получится.

P.S. А ЕЩЕ В СЕМЕНАХ ЛЬНА МНОГО ОМЕГА-3 ЖИРНЫХ КИСЛОТ. РЫБУ ЛЬНОМ НЕ ЗАМЕНИШЬ, КОНЕЧНО, НО ТЕМ НЕ МЕНЕЕ

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

**Спорт. Реклама

ШИНЫ MICHELIN LATITUDE X-ICE NORTH 2+

MICHELIN
Движение к совершенству

MICHELIN.RU

PORSCHE СДЕЛАЛ СВОЙ ВЫБОР.* А ВЫ?

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПАРТНЕРСТВЕ С PORSCHE НА САЙТЕ:
WWW.MICHELIN.RU

Когда шины MICHELIN Latitude Sport 3 разделили успех нового Porsche Macan, было решено выпустить новую шипованную шину MICHELIN Latitude X-Ice North 2+ специально для эксплуатации автомобилей в суровых условиях русской зимы.**

Надежные и качественные шины – одно из важнейших условий, без которых невозможно полностью раскрыть весь потенциал современных автомобилей. Именно поэтому технологическое партнерство Porsche и компании Мишлен длится уже почти 50 лет. Это сотрудничество по созданию непревзойденного удовольствия от вождения. Удовольствия, где уверенность и безопасность занимают важное место.

Создавая уникальные автомобили, компания Porsche уделяет особое внимание формуле безопасного вождения во всех условиях эксплуатации.
Так, в сезоне 2014–2015 гг. успешно прошли испытания новые шины MICHELIN Latitude X-Ice North 2+. Разработанная специально для суровых зимних условий России и Скандинавских стран новая шипованная шина продемонстрировала улучшенные показатели сцепления на ледяном и снежном покрытии, сохранив высокие сцепные характеристики как на сухой, так и на мокрой дороге, а также обеспечила устойчивость к повреждениям на дороге. Это стало возможно благодаря применению самых передовых технологий, использовавшихся при разработке состава резиновой смеси, конструкции шины и агрессивному рисунку протектора.

Сегодня шины MICHELIN Latitude X-Ice North 2+ рекомендованы компанией Porsche для установки на автомобили Porsche Macan для эксплуатации в условиях настоящей зимы.

MICHELIN & PORSCHE:

50 лет сотрудничества

Совместная работа над **3 поколениями** шин для Porsche Cayenne и Porsche Macan

12 лет успешной работы над вседорожниками

MICHELIN Total Performance
Тотал Перформанс

Благодаря MICHELIN Total Performance – еще больше преимуществ воплощено в каждой шине MICHELIN.

*Шины MICHELIN Latitude X-Ice North 2+ рекомендованы к установке на автомобиль Porsche Macan в размерах 265/45R20 и 295/40R20.

ВЕСЬ ДО НИТОЧКИ СУХОЙ

Осень, сырость. Как выбрать самую непромокаемую и при этом максимально комфортную куртку? Рассказываем о главных достижениях водонепроницаемой индустрии.

ПЯТЬ МИНУТ ОТ ДОМА ДО МЕТРО

Вообще ни о чем не думай и просто одевайся по погоде. Твой идеальный выбор — зонт или плащ-дождевик на случай ливня. Дешево, удобно, практично.

МНОГО ДВИГАЕШЬСЯ, ЧАСТО НА УЛИЦЕ

Лучшее, что придумано на сегодняшний день, — так называемая мембрана. Этот материал а) не пропускает воду снаружи, б) позволяет испаряться влаге изнутри. Второе свойство едва ли не важнее: даже промокнув, в куртке с мембраной ты высохнешь (тело нагревает мокрую одежду, и влага медленно, но верно испаряется). Соответственно, у мембранного материала есть два показателя: водонепроницаемость (измеряется в высоте удерживаемого водного столба на квадратный сантиметр) и паропроницаемость. Влагозащита до 10 000 мм водного столба — достаточна для условий города, когда тебе не нужно по полдня проводить под дождем. А паропроницаемость позволит тебе не потеть и не мерзнуть при частой смене температуры (улица-метро-автобус-улица-помещение).

ДЛЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВЫЛАЗОК

Влагозащита на уровне 20 000 мм — фактически гарантия того, что ты не промокнешь никогда и ни под каким дождем. Для экстремальных походных условий (когда дождь идет вторую неделю) делают куртки с влагозащитой до 30 000 мм — их отличает не только влагостойкость и отличная паропроницаемость, но и лютая износостойкость: в такой одежде можно хоть локтями по камням ползать — она выдержит. Еще две детали, на которые стоит обратить внимание, — это швы (если они проклеены, то точно не протекут) и наличие вентиляции (расстегиваешь молнии под мышками — и еще лучше избегаешь парникового эффекта).

ЭКСПЕРТ: ГЕОРГИЙ КУЗНЕЦОВ, ПРОДАВЕЦ-ЭКСПЕРТ СЕТИ МАГАЗИНОВ "СПОРТМАСТЕР", ИНСТРУКТОР ПО ГОРНЫМ И ВОДНЫМ ПОХОДАМ

Кто это делает

Многие бренды одежды для активного образа жизни разрабатывают собственные мембраны. Например, у The North Face — это Dryvent, у Columbia — Omni-Tech, у Outventure — ADD DRY и т.д. Все они так или иначе работают по описанному выше принципу, но любой спец тебе скажет, что лучший среди лучших в этом перечне — технология Gore-Tex. Ничего более эффективного и износостойкого на рынке мембран сегодня нет. Но есть нюанс: качество стоит дорого.

Шиворот-навыворот

Новейшая придумка — это куртка, у которой мембранный материал не упрятан под верхним слоем ткани и подкладкой, а вынесен наружу. Смысл решения в том, что одежда не теряет водоотталкивающих свойств и не требует дополнительной обработки ни через месяц, ни через год после покупки.

Как ухаживать за мембраной

Два момента, о которых нужно помнить.

1. Мембранную одежду нельзя стирать обычным порошком: мелкие частицы буквально забивают поры мембраны — и она теряет все свои свойства. Нужны либо специальные средства, либо... простое жидкое мыло.
2. Мембрана обычно спрятана в сэндвиче между подкладкой и внешним слоем ткани. Этот верхний слой со временем теряет водоотталкивающие свойства и начинает намокать (куртка не промокает, но выглядит намокшей). Чтобы такого не случалось, его рекомендуют обрабатывать специальной водоотталкивающей пропиткой. Но помни: и без такой обработки мембрана не потеряет своих водонепроницаемых свойств, и ты не промокнешь.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

P.S. ЦЕНА "ПРОСТОЙ ВЕТРОВКИ" НА ОСНОВЕ МЕМБРАНЫ МОЖЕТ ДОСТИГАТЬ 40 000 РУБ. НО ЭТО, СЧИТАЙ, СПЕЦОДЕЖДА

Маленькие уроки больших людей

Если тебе в рабочий полдень не хватает мотивации, чтобы взять и сделать свое дело лучше всех, прислушайся вот к этим парням. Ведь хорошие спортсмены умеют двигаться к цели.

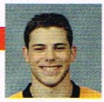
СНОУБОРДИСТ

Джереми Джонс

НЕОДНОКРАТНО ПРИЗНАВАЛСЯ ЛУЧШИМ В НОМИНАЦИИ BIG MOUNTAIN RIDER ПО ВЕРСИИ ЖУРНАЛА SNOWBOARDER

"Когда я был еще мелким, старший брат говорил мне: как бы ты ни уставал, ты все равно можешь идти. Я всегда помню об этом, когда поднимаюсь высоко в горы. Даже если я устал как собака и ползу со скоростью улитки, я всегда могу сделать еще шаг. Усталость — она прежде всего в голове, а не в теле. Об этом тоже надо помнить".

ХОККЕИСТ



Тайлер Сегин

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ НАПАДАЮЩИЙ КЛУБА НХЛ "ДАЛЛАС СТАРЗ", ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА СТЭНЛИ (2011)

"Во время тренировки, когда приходится особенно трудно, я всегда представляю себе своих самых сильных противников — как они делают все то же самое, что и я, но легко, не выматываясь. И вот тут дух соперничества включается на полную силу, благодаря чему я начинаю работать ничуть не хуже всех этих парней в моей голове".

БЕГУН

Роб Крар

ПОБЕДИТЕЛЬ УЛЬТРАМАРАФОНА WESTERN STATES ENDURANCE RUN (2014) ПРОТЯЖЕННОСТЬЮ 100 МИЛЬ (161 КМ)

"Бояться боли — значит сводить на нет весь долгосрочный прогресс. Я всегда напоминаю себе, что весь тот дискомфорт, все те неприятные ощущения, которые я испытываю во время тренировки, означают, что мне будет легче и удобнее в день забега. Мне кажется, в любом другом деле все обстоит точно так же".

ЛЫЖНИК

Билли Демонг

ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН 2010 ГОДА В ЛЫЖНОМ ДВОЕБОРЬЕ (ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА И ГОНКА НА 10 КМ)

"Если во время гонки я понимаю, что нахожусь на грани того, чтобы сдаться, я говорю себе: окей, я буду бежать так быстро, как только могу, еще десять секунд. И начинаю обратный отсчет: десять, девять... А когда дохожу до двух, начинаю снова с десяти. И так до тех пор, пока желание замедлиться не пропадает. А оно пропадает".

БОКСЕР

Флойд Мейвезер

В ПРОШЛОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКСЕР, ПОКИНУЛ РИНГ НЕПОБЕЖДЕННЫМ (49 ПОБЕД, 0 ПОРАЖЕНИЙ)

"В спортзале я всегда должен был быть уверен в том, что тренируюсь больше, чем мой очередной соперник. Возможно, именно поэтому меня никто и не победил в ринге. А когда тренировка казалась совсем лютой, я начинал думать о семье и о том, что ее благосостояние зависит от того, как я проведу бой. Для меня это лучшая мотивация".

P.S. МЕЙВЕЗЕР УВЕРЯЕТ, ЧТО НА РИНГ ЕГО ПОДТОЛКНУЛА БАБУШКА, КАК-ТО РАЗ СКАЗАВ ПАРНЮ: "ПРОСТО БОКСИРУЙ"

ФОТО: SWATCH, NHL, KEN ETZEL / ROBKRAR.COM, SARAH BRUNSON / US SKI TEAM

А ты так можешь?

Иногда тоненького детского голоска бывает достаточно, чтобы жизнь в корне изменилась. С Алексеем именно такая история и случилась.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

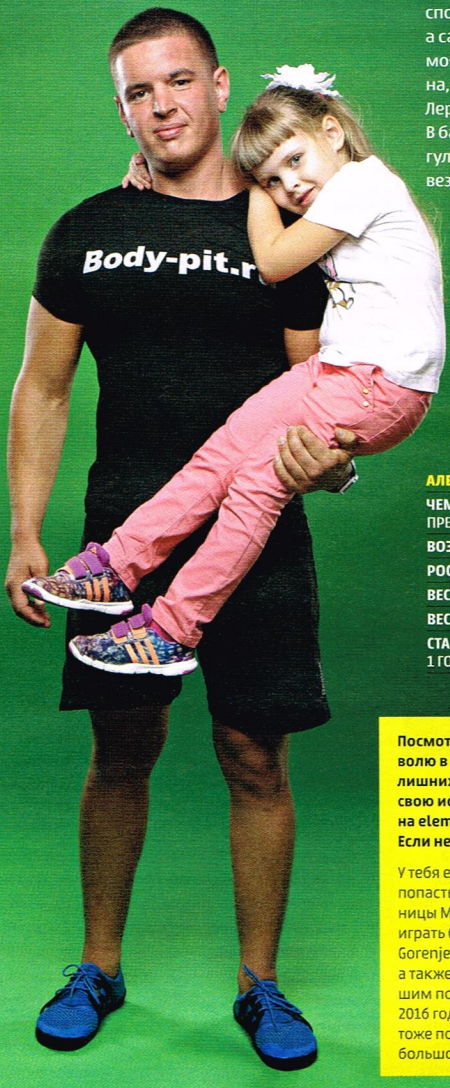
Если кто-нибудь сказал бы мне несколько лет назад, что я буду писать письмо в рубрику "Я худею, дорогая редакция", я бы подумал, что это нелепый розыгрыш. В подростковом возрасте я занимался боксом, был плотного телосложения, стройным быть не стремился, ел много — но при этом и тренировался много. А вот после учебы пришлось забыть о спорте, так как времени не хватало: работа, семья, дети.

Неправильное питание и алкоголь довели меня до 130 кг живого веса (может, было и больше, но разметка весов заканчивалась на 130). Периодические попытки заняться спортом ни к чему не приводили: я ходил на тренировки, но при этом ел что и как попало, и получалось, что мышцы росли, а жир не пропадал, и поэтому я становился только больше.

Однажды в парке дочь спросила меня: "Папа, а что делает этот дядя?" — и показала на парня, занимающегося на турнике. "А ты так можешь?" И тут я понял, что не смогу ни разу подтянуться. С этого дня я принял решение, что буду примером и опорой для жены и детей, что они будут гордиться мной, а не стесняться.

Друзья шутили и не верили, что я смогу привести свое тело в порядок. Наверное, бегущий толстяк и правда выглядит смешно, но я чувствовал, что в жизни наступил переломный момент. Мне пришлось измениться внутри, чтобы поменяться внешне. Изменилось питание, окружение, я погрузился с головой в то, что задумал: мотивация просто зашкаливала. График работы был подстроен под тренировки и питание, а не наоборот. В спортзале я проводил по три часа шесть дней в неделю вне зависимости от настроения. И вот через год меня перестали узнавать знакомые. Пришлось даже права поменять: никто не верил, что на фото — я.

В апреле этого года, на день рождения дочери, я принял участие в соревнованиях по кроссфиту. И вообще решил сделать здоровый образ жизни своим главным делом — и недавно открыл магазин спортивного питания. Ну а самое главное, что вся моя семья — я, жена Оксана, сын Станислав и дочь Лера — заболела спортом. В бассейне, на велопрогулке, в спортзале — мы везде вместе.



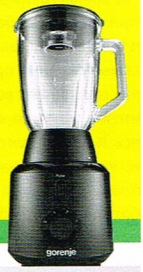
Валерии пять лет, и она теперь точно знает, что папа может.

АЛЕКСЕЙ ЛОМОВ

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ВОЗРАСТ: 29 ЛЕТ
РОСТ: 172 СМ
ВЕС ДО: 130 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 84 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 1 ГОД

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело.

У тебя есть шанс попасть на страницы МН, выиграть блендер Gorenje B600BG, а также стать лучшим по итогам 2016 года, за что тоже положен большой приз.



P.S. УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ: ФЕРМЕНТИРОВАННАЯ ЕДА (ВРОДЕ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ) ПОМОГАЕТ УБИВАТЬ ЖИР НА ЖИВОТЕ

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ INDEPENDENT MEDIA

* Время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу

- ОСОБО ВЫСОКОПРОЧНАЯ СТАЛЬ
- ПОЛНЫЙ ПРИВОД
- МОЩНЫЕ БЕНЗИНОВЫЕ ДВИГАТЕЛИ: 1,6л (123 л.с.) и 2,0л (149,6 л.с.)
- СОВРЕМЕННЫЕ 6-СТУПЕНЧАТЫЕ КОРОБКИ ПЕРЕДАЧ

Новый кроссовер Hyundai Creta готов к самым экстремальным испытаниям. Жесткий кузов, высокий клиренс, мощные двигатели и отличная оснащенность помогают достичь любой цели — неважно, ведет ли к ней дорога или нет. Выберите свой путь — и наслаждайтесь движением по всем направлениям.

Испытайте на тест-драйве у официальных дилеров: 8 800 333 71 67

5 ЛЕТ ГАРАНТИИ 150 000 КМ [2]

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ПО ПРОГРАММЕ ЛОЯЛЬНОСТИ [3]

HYUNDAI

Внешний вид товара может отличаться от представленного в рекламе. Указанные опции доступны не во всех комплектациях. [1] Максимальная рекомендуемая розничная цена автомобиля в комплектации Start («Старт»). Предложение действительно с 01.08.2016 до 30.09.2016. [2] Гарантия производителя 5 лет или 150 000 км, в зависимости от того, что наступит раньше, с учетом ограничений, изложенных в сервисной книжке. Датой начала гарантии является дата передачи автомобиля официальным дилером первому покупателю. [3] В рамках программы лояльности, при покупке автомобиля Hyundai Creta владельцам автомобиля Hyundai любой модели, кроме производства ТагАЗ (далее — «Автомобиль»), предоставляется дополнительная выгода при сдаче бывшего в употреблении Автомобиля в «трейд-ин», для зачета его остаточной стоимости. Предложение ограничено, подробности у официальных дилеров. Реклама.

Моя сквернословная

Строго говоря, мир взрослых делится на две половины: на тех, кто ругается матом, и на тех, кто в этом не признается. И девушек это касается тоже...

3/4

наших соотечественников считают, что употреблять в речи нецензурные выражения недопустимо ни при каких обстоятельствах.
ФОНД "ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ"

ПОЗВОЛИТЕЛЬНО ЛИ ДЕВУШКЕ РУГАТЬСЯ МАТОМ?
22%
Конечно нет! Ругается матом — значит, шалава какая-то
49%
В некоторых ситуациях — да. Например, когда утюг на ногу упал
29%
У нас в стране свобода слова. Если умеет изящно ругаться, то пускай

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 2482 респондента

Ты наверняка помнишь исследование, которое впервые появилось в научном журнале NeuroReport и где сообщалось: принявшие участие в эксперименте 67 студентов лучше и дольше переносили боль, когда ругались на чем свет стоит. Так вот, мало кто помнит важную ремарку: обезболивающий эффект брань оказывает лишь на тех, кто в повседневной жизни ругается крайне мало.

Разливанное море мата на улице и в быту стало приметой наших дней, и каждый знает, в чем причина этого. Всякое слово связано со смыслом. Кроме того, слово содержит образ... Так вот, мат не несет образа и не имеет смысла, это простая эмоция, выражение настроения, мимолетно посетившего человека и тут же утраченного. В процессе общения мы не доказываем свою правду с помощью аргументов, а просто пытаемся убедить собеседника силой эмоций. Нет ни смысла, ни мысли — что остается? Правильно: мат.
ВЛАДИМИР КОЛЕСОВ, ДОКТОР ФИЛОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР СПБГУ

По данным компании HeadHunter, в 85% российских офисов более или менее регулярно употребляется ненормативная лексика. Самые "матерные" сферы офисной деятельности: медиа, маркетинг, реклама; IT; транспорт, логистика; телекоммуникации и связь; розничные сети.
HH.RU

Гуляки из рабочего люда... сквернословят вслух, несмотря на целые толпы детей и женщин, мимо которых проходят, — не от нахальства, а так, потому что пьяному и нельзя иметь другого языка, кроме сквернословного. Именно это язык, целый язык, я в этом убедился недавно, язык самый удобный и оригинальный, самый приспособленный к пьяному или даже лишь к хмельному состоянию, так что он совершенно не мог не явиться, и если б его совсем не было — его следовало бы выдумать. Я вовсе не шутя говорю. Рассудите. Известно, что в хмелю первым делом связан и туго ворочается язык во рту, наплыв же мыслей и ощущений у хмельного почти удесятеряется. А потому естественно требуется, чтобы был отыскан такой язык, который мог бы удовлетворять этим обоим, противоположным друг другу состояниям. Язык этот уже спокон веку отыскан и принят во всей Руси. Это просто-запросто название одного нелексиконного существительного, так что весь этот язык состоит из одного только слова, чрезвычайно удобно произносимого. Однажды в воскресение, уже к ночи, мне пришлось пройти шагов с пятнадцать рядом с толпой шестерых пьяных мастеровых, и я вдруг убедился, что можно выразить все мысли, ощущения и даже целые глубокие рассуждения одним лишь названием этого существительного, до крайности к тому же немногосложного.
Ф.М. ДОСТОЕВСКИЙ, "ДНЕВНИК ПИСАТЕЛЯ"

P.S. ЕСТЬ ТАКАЯ НЕДУРНАЯ ШУТОЧКА: "МАТ НЕ УКРАШАЕТ РЕЧЬ ДЕВУШКИ, НО ДЕЛАЕТ ЕЕ ПРОСЬБЫ БОЛЕЕ ПОНЯТНЫМИ"

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

ТРЕНИРОВКА СНА

Плохой сон из ночи в ночь медленно, но верно превращает тебя в зомби? Мы знаем, что делать. Пройди опросник, получи рецепт.

Поехали! Давно ли ты не высыпаешься?

НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ

ПАРУ НЕДЕЛЬ

Ты не можешь уснуть?

Сказывается ли твое состояние на чем-то из этого:

А. КОНЦЕНТРАЦИЯ НА РАБОТЕ

Б. ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

В. ТВОЕ ЧЕРТОВО НАСТРОЕНИЕ

НЕТ, Я ПРОСТО ИЗМОТАН

АГА

НУ ДА, Я НЕ МОГУ ОТКЛЮЧИТЬСЯ

МОГУ. НО Я ПРОСЫПАЮСЬ СРЕДИ НОЧИ — И ВСЕ

Тебе к врачу

Когда ты каждую ночь спишь менее шести часов, и так в течение месяца или дольше, твоя бессонница классифицируется как хроническая. Врач (для начала — терапевт) нужен прежде всего для того, чтобы разобраться в причине: мало ли что с тобой происходит.

ЭКСПЕРТ: ДЖОЗЕФ ЛАЙТФУТ, БАКАЛАВР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ТРЕНЕР, ЧЛЕН СОВЕТА ПО СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ КОРОЛЕВСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ОБЩЕСТВА (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ)

Волшебные элементы

Итальянские исследователи уверяют, что магний и цинк — помимо всего прочего — улучшают качество сна. Узнай у врача, не противопоказаны ли они тебе, — и попробуй принимать в качестве витаминок.

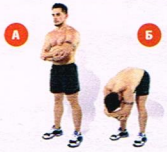
Сделай растяжку

Тренировка перед сном не гарантирует, что ты вырубишься. Всплеск тестостерона, ускорение метаболизма, выброс эндорфинов могут подействовать как раз иначе. А вот люди, которые делают регулярную растяжку, засыпают намного лучше (по данным журнала Sleep). Попробуй каждый (!) вечер перед сном тратить две минуты на йогу.

1. ТРЯПИЧНАЯ КУКЛА

ЦЕЛЬ: ШЕЯ, ПЛЕЧИ, СПИНА, БЕДРА

Ноги на ширине плеч, не напряжены, правая ладонь на левом локте, левая — на правом (А). Согнись пополам, руки в замке опусти (Б). Сделай 8–10 вдохов-выдохов и выпрямись.



2. МОСТИК

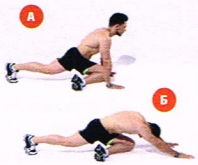
ЦЕЛЬ: ТАЗ И НОГИ

Ляг на спину, ноги согнуты, прямые руки — по бокам, ладони лежат на полу (А). Напряги пресс и медленно приподними таз и низ спины (Б). Сделай 8–10 вдохов-выдохов — и обратно.

3. СПЯЩИЙ ЛЕБЕДЬ

ЦЕЛЬ: ШЕЯ, СПИНА, ПЛЕЧИ, ТАЗ, НОГИ

Сядь, согни левое колено (как в позе лотоса), приподнимись и вытяни правую ногу назад (А). Наклонись вперед (под голову можешь положить подушечку) и вытяни руки (Б). Задержись на 8–10 вдохов-выдохов. Повтори, поменяв ноги.



МОЖЕШЬ ДОБАВИТЬ ЭТО

Двигайся!

Не секрет, что одно из условий мощного сна — физическая активность. При этом важно, чем ты занимаешься, в какое время и как регулярно. Кардиотренировки — залог беспробудного сна длиною в ночь. Утренние воркауты, как было доказано, помогают избавиться от приступов бессонницы. Но имей в виду, что физкультура сказывается минимум через две недели регулярных занятий. Ее эффект — накопительный.

Выполняй упражнение 30 секунд на 75% от максимального пульса, потом еще 1 минуту — на 50%. Это 1 подход. Сделай 6, отдохни 3 минуты и переходи на следующий тренажер.

А. ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Б. ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

В. БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

P.S. ПРИЛОЖЕНИЕ F.LUX МЕНЯЕТ ЯРКОСТЬ СМАРТФОНА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВРЕМЕНИ СУТОК — ЧТОБ НЕ ОТПУГИВАТЬ СОН

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ INDEPENDENT MEDIA; МОДЕЛЬ: АЛЕКСЕЙ ЗОЛОТОВ @ WORLD CLASS; ИЛЛЮСТРАЦИИ: JESSICA WEBB

14 фраз из повседневной жизни, которые ты не хотел бы услышать

01 **“Э, СЛЫШЬ! СЮДА ПОДИ!”**

02 “Оператор сможет ответить вам через 23 минуты”.

03 “Владелец автомобиля такого-то, просьба срочно пройти к месту парковки вашего автомобиля!”

04 “Девушка! Ой, простите, юноша...”

05 **“КОМАНДИР КОРАБЛЯ ВКЛЮЧИЛ ТАБЛО “ПРИСТЕГНИТЕ РЕМНИ”. НАШ САМОЛЕТ ВХОДИТ В ЗОНУ ТУРБУЛЕНТНОСТИ”.**

06 “Милый, у нас будет тройня!”

07 **“...И НА ЭТОМ РОССИЙСКАЯ СБОРНАЯ ЕДЕТ ДОМОЙ...”**

08 “Ты хоть помнишь, что вчера вытворял?!”

09 “Тебя начальник искал...”

10 “Здрасьте, это ваши соседи снизу беспокоят...”

11 “Ты вообще зачем это сделал?”

12 “И это все?..”

13 “Нам нужно поговорить”.

14 **“АППАРАТ АБОНЕНТА ВЫКЛЮЧЕН ИЛИ НАХОДИТСЯ ВНЕ ЗОНЫ ДЕЙСТВИЯ СЕТИ”.**

P.S. ТЫ ЗНАЛ, ЧТО СУЩЕСТВУЮТ ПРИЛОЖЕНИЯ ТИПА CAR LOCATOR — ЧТОБЫ БЫСТРО НАХОДИТЬ МАШИНУ НА ПАРКОВКЕ?

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, LEGION-MEDIA

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЗНАК И КАЧЕСТВО

В 1968 ГОДУ В ВЕНЕ БЫЛА ПРИНЯТА КОНВЕНЦИЯ, ОПРЕДЕЛИВШАЯ ВНЕШНИЙ ВИД ДОРОЖНЫХ ЗНАКОВ. СЕГОДНЯ НА ДВОРЕ 2016 ГОД, И МЫ СЧИТАЕМ, ЧТО ЭТИ ЗНАКИ ПОРА ПЕРЕСМОТРЕТЬ. ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, ЕСЛИ ТВОЯ МАШИНА «ОБУТА» В ЗИМНИЕ ШИНЫ CORDIANT.

Крутой подъем

Россия – это внедорожный рай, где существует три вида дорожного покрытия: грязь, грязь засохла и грязь замерзла. Не удивительно, что многие выбирают внедорожники и кроссоверы. Шины Cordiant Snow Cross отлично справляются с высоким крутящим моментом и обеспечивают безупречное сцепление, позволяя тебе смело штурмовать даже крутой обледенелый подъем. И не беда, если за ним последует спуск, – ты будешь эффективно тормозить даже там, где другие беспомощно скользят.

Дикие животные

В зимнее время количество оленей, козлов, быков и лосей на дорогах только возрастает. Шины Cordiant Snow Cross уже подготовились к этому. Новая резиновая смесь позволяет сделать шины эффективнее при низких температурах, благодаря чему они могут в любой момент гарантировать полный контроль. Так что если тебе вдруг придется пройти лосиный тест или уклониться от какого-нибудь козла, ты будешь во всеоружии.

Опасный поворот

Поставив резину Cordiant Snow Cross, ты автоматически переименовываешь этот знак в "Интересный поворот", потому что эти шины дарят огромный запас устойчивости даже на самом нестабильном зимнем покрытии. Специальный рисунок протектора (технология Snow-Cor), расходящийся лучами от центра шины, отводит снег и воду, пока 16 рядов несимметрично расположенных шипов (технология Ice-Cor) цепляются за дорогу, не допуская скольжения в стороны. Теперь связки виражей будут дарить тебе истинное удовольствие от вождения!

Ограничение максимальной скорости

Все зимние шины Cordiant проходят тесты в самых разных условиях, и на высоких скоростях в том числе. Так что если ты видишь в описании шины индекс скорости Q, означающий ограничение в 190 км/ч, или индекс T (до 160 км/ч), ты знаешь – даже на таких скоростях эта резина сохраняет все свои свойства.

Ограничение минимальной дистанции

Дистанция между машинами – ключ к безопасности на дороге, ведь именно это расстояние – все, что у тебя есть для экстренной остановки. Вообще, научить машину ездить быстро куда проще, чем научить ее тормозить эффективнее других. Именно поэтому разница в разгоне до 100 км/ч у суперкаров и малолитражек огромна, а вот разница в длине тормозного пути – минимальна. Но у нас есть для тебя джокер – тормозной путь шин Cordiant с шипами Spike-Cor, как показали тесты, на 1,2 метра короче, чем у шин с обычными шипами. Секрет в том, что Spike-Cor имеют восьмигранные вставки из твердосплавного карбида вольфрама, что вместе с уникальной конструкцией, исключающей вращение, делает их устойчивыми и цепкими на любом покрытии.

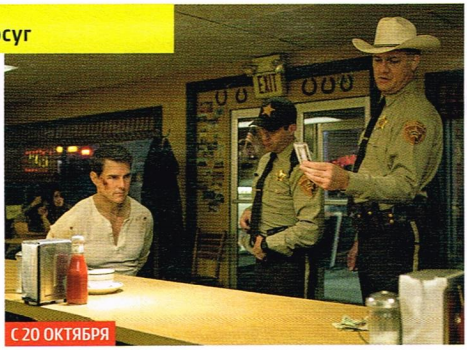
Платные услуги

Шины Cordiant – эталон разумного выбора. Кроме прочих плюсов, их отличает и еще один немаловажный – доступная цена. Это тот редкий случай, когда ты получаешь самые современные технологии, не переплачивая за громкие имена и прочие понты. Более того, программа «Безусловная гарантия» дает вам возможность обменять использованную шину на новую шину из ассортиментной линейки бренда, вне зависимости от причины возврата.*

Скользкая дорога

Неприятный сюрприз для всех, кроме водителей, использующих шины Cordiant Snow Cross, ведь они позволяют всегда иметь пятно контакта, максимально приближенное к прямоугольнику, то есть близкое к идеальному сцеплению. А также быть уверенным, что в любой момент не менее десяти шипов каждой шины касаются дороги. Но будь осторожен: за рулем тебе может казаться, что ты едешь по сухому асфальту, хотя на самом деле под колесами – голый лед. В общем, не поскользнись, выходя из машины.

*Предложение не является публичной офертой. Подробности на www.cordiant.ru



С 6 ОКТЯБРЯ*

"Коллектор"

Обычным вечером преуспевающий столичный выколачиватель долгов отвечает на звонок, способный в одночасье разрушить его карьеру и жизнь. Минималистичный отечественный триллер в духе "Телефонной будки" или "Погребенного заживо" снят всего за семь рабочих смен. Получился бенефис Константина Хабенского.

С 20 ОКТЯБРЯ

"Джек Ричер 2: Никогда не возвращайся"

Предыдущий "Джек Ричер" (2012) прошел относительно тихо и не стал рекордсменом проката. При этом картина была одним из самых удачных экшенов с Крузом за последние годы. Вторая часть — такой же доходчивый олдскульный боевик с детективной составляющей: минимум графики, максимум энергии, действия и юмора.

С 20 ОКТЯБРЯ

"Ледокол"

Советский ледокол "Михаил Громов" уходит от столкновения с айсбергом, но попадает в ледовый плен вблизи Антарктиды. Новый отечественный фильм-катастрофу с Петром Федоровым в главной роли поставил Николай Хомерики, режиссер для такого сюжета не типичный и известный психологическими авторскими картинами. Тем интереснее.

ПОСЕТИТЬ

С 13 СЕНТЯБРЯ

"Рафаэль. Поэзия образа"

МОСКВА, ГМИИ ИМ. ПУШКИНА

Тут дело не в том, что это какая-то хитро придуманная выставка, а скорее в том, что это Рафаэль — имя, которое знает любой нормально развитый человек, ведь речь идет о чем-то нужном и важном в истории европейской цивилизации. Увидеть его полотна своими глазами — большое событие, и тебе такая возможность выпадает фактически впервые: в Пушкинском музее только что открылась первая в России выставка работ Рафаэля Санти. Этот художник, еще при жизни названный "божественным", — один из титанов эпохи Возрождения, а титанов лучше знать в лицо и дружить с ними.

С 22 СЕНТЯБРЯ

"Василий Кандинский и Россия"

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, РУССКИЙ МУЗЕЙ

В 2016 году отмечается 150-летие со дня рождения Василия Васильевича Кандинского, всемирно известного теоретика (и практика) беспредметного искусства. В связи с юбилеем в Русском музее подготовили выставку с акцентом на национальные истоки его ранних произведений. Живопись, графику и фарфор Кандинского дополнят работы знаменитых современников (Билибина, Поленова, Ларионова, Бурлюка, Гончаровой, Малевича и других), а также иконы северного письма, лубки и образцы русского народного искусства, оказавшие существенное влияние на творчество живописца.

ПОСЛУШАТЬ

9 ОКТЯБРЯ

L'One

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ЛЕДОВЫЙ ДВОРЕЦ

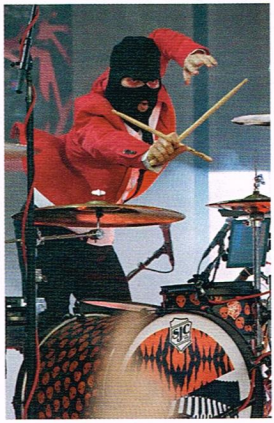
Подписант лейбла Black Star Inc. провел минувший год достаточно продуктивно, несмотря на то что обещанный третий сольник так и не случился. Леван Горозия выпустил поп-композицию "Эй, бро!", отрефлексировал начало своего творческого пути на EP "С самых низов" и теперь отмечает день рождения на сцене Ледового.

19 ОКТЯБРЯ

Asia

МОСКВА, "КРОКУС СИТИ ХОЛЛ"

Asia плотно ассоциируется с таким явлением, как AOR — восьмидесятническая смесь хардрока с прогом, адаптированная под коммерческие радиостанции. Позади у некогда модной группы 35 лет, 13 студийных альбомов и бесчисленные перемены в составе — и она все так же собирает большие площадки. Чем не повод вспомнить детство.



22 ОКТЯБРЯ

Twenty One Pilots

МОСКВА, STADIUM LIVE

Четвертый альбом этого дуэта из Огайо, Blurryface, стал платиновым, а турне в его поддержку включает 107 шоу по всему свету. Видимо, секрет такой популярности в хитрой арифметике: в инди-поп-рэпе Twenty One Pilots можно услышать и Maroon 5, и Blink-182, и Джастина Бибера; с успехом всех этих артистов они вполне могут тягаться.

ПОИГРАТЬ

MAFIA III

ПЛАТФОРМЫ: WINDOWS, OS X, PS4, XBOX ONE

Действие третьей "Мафии" происходит в конце 1960-х в Новом Орлеане. Как и в предыдущих частях, игрок исследует открытый мир, передвигается на автомобилях и выполняет миссии. Относительно последних разработчики утверждают, что любую поставленную перед игроком задачу можно решить двумя способами: либо используя обширный арсенал, либо "без шума и пыли". Первые видео Mafia III здорово напоминают GTA: San Andreas в том моменте, когда Си-Джей оказывается за городом: колесишь по деревням, по радио — Creedence Clearwater Revival... В продаже с 7 октября.

GEARS OF WAR 4

ПЛАТФОРМЫ: WINDOWS, XBOX ONE

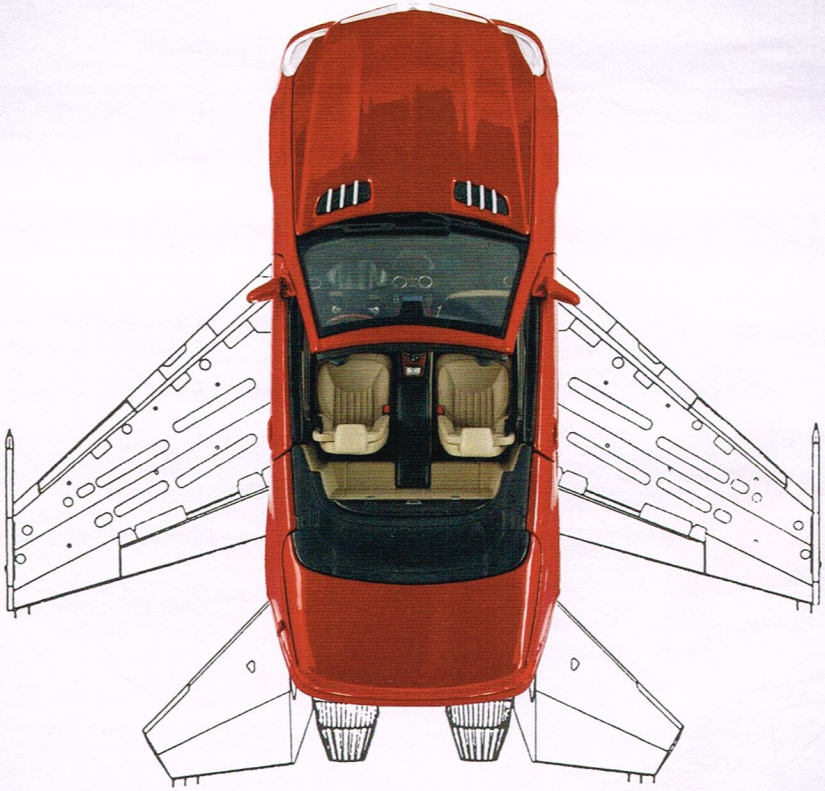
Gears of War — одна из самых успешных игровых франшиз, выходящих под флагом Microsoft (наряду с Halo). Среди инноваций четвертой части эффектного шутера: нож, чтоб дофигачивать врага, четыре вида различных погодных условий, а также автомат, стреляющий лезвиями, которые рикошетят от различных поверхностей. Действие Gears of War 4 происходит через 25 лет после событий третьей части и строится вокруг сына главного героя франшизы Маркуса Феникса. Взяться за дело можно уже 11 октября.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU (TWENTY ONE PILOTS)

* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

P.S. ЛЮБИШЬ ДЕТЕКТИВЫ С ЖЕНСКИМ ЛИЦОМ? 27 ОКТЯБРЯ В ПРОКАТ ВЫХОДИТ "ДЕВУШКА В ПОЕЗДЕ", КАК РАЗ ДЛЯ ТЕБЯ

НЕПЛОХО ЕЗДИЛА...
ТЕПЕРЬ ЛЕТАЕТ

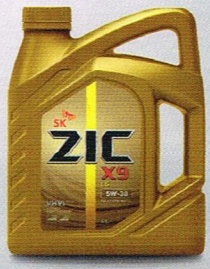


реклама

SK lubricants
www.zicoil.ru

ZIC

НОВАЯ ЖИЗНЬ ДВИГАТЕЛЯ



В ГЛАВНЫХ РУЛЯХ

Большинство из нас с удовольствием променяли бы свой офис на кокпит гоночного автомобиля, а строгий костюм — на комбинезон пилота. Чтобы узнать, каково это — работать гонщиком, — мы встретились с пилотами Audi Sport Нико Мюллером и Мигелем Молиной и теперь уверены: у этих парней лучшая профессия на свете.

КАКОЙ УНИВЕРСИТЕТ НУЖНО ЗАКОНЧИТЬ, ЧТОБЫ ТЕБЯ ВЗЯЛИ В ПИЛОТЫ AUDI?

МИГЕЛЬ МОЛИНА: В моем случае надо было просто родиться в семье гонщика. Мой папа участвовал в ралли, а потом перешел в картинг. Он и затащил меня в гонки, хотя я в детстве бредил футболом. В семь лет я впервые поучаствовал в соревнованиях по картингу (финишировал на пару кругов позже остальных участников), но потом пришли победы, и я понял: гонки лучше, чем футбол, ведь тут не надо делить свой кубок с другими.

НИКО МЮЛЛЕР: А мой папа был велосипедистом, так что я детство провел за рулем горного велосипеда, а в карте впервые оказался только в 12 лет – пришел за компанию с кузеном и буквально заболел этим спортом. Моей первой большой победой было первое место в отборе в детскую "Формулу", к этому времени я уже думал завязывать с автоспортом из-за сложных отношений в моей тогдашней команде, но этот выигрыш открыл передо мной новые перспективы и вернул мотивацию.

НИКО МЮЛЛЕР
26 ЛЕТ, ШВЕЙЦАРИЯ

Карьера: многократный призер и победитель гонок серий Formula Renault 2.0, GP3 и Formula Renault 3.5. С 2014 года — пилот DTM, сначала в команде Audi Sport Team Rosberg, а с этого сезона — в Audi Sport Team Abt. В текущем сезоне сумел взять первое место на трассе Норисринг и третье — на Хоккенхаймринге.

В КОМАНДЕ AUDI С АТМОСФЕРОЙ ПРОБЛЕМ НЕТ?

ММ: Нет, у нас весело! Каждый год всей командой ездим на неделю отдыхать и развлекаться. Правда, чтобы стать частью команды, надо сначала пройти своеобразный ритуал: во время зимних предсезонных сборов новичок на торжественном ужине поет песню, а остальные решают, насколько хорошо у него это получается. Хорошо спел — бежит в трусах один круг по снегу вокруг ресторана. Плохо — четыре круга. Я бегал четыре...

НМ: А я два, но в тот год было столько снега, что четыре пробежать было нереально: ноги проваливались по колено. Кстати, я еще и летнее посвящение проходил — на Канарских островах мне пришлось в балетной пачке танцевать перед отелем, на виду у пары сотен человек, которые собрались на какой-то фитнес-конгресс.

КСТАТИ, О ФИТНЕСЕ: НА ЧТО ПОХОЖИ ВАШИ ТРЕНИРОВКИ ВНЕ ТРАССЫ?

ММ: Мы много работаем над скоростью реакции. Например, тебе нужно быстро реагировать на вспышки света или на какой-то звук. Это полезно в гонках.

НМ: Еще у нас много упражнений на баланс: жонглирование на фитболе или на баланс-борде. Мы часто изобретаем новые упражнения, так что тренировки никогда не бывают скучными.

АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ — ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОРТ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ?

ММ: Я еще увлекаюсь триатлоном. Это помогает поддерживать себя в форме и в межсезонье не терять соревновательный дух. В этом году собираюсь бежать Ironman 70.3.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НМ: А я играю в сквош и бадминтон (опять же полезно для реакции). Еще при любой возможности выбираюсь с друзьями в картинг и периодически участвую в соревнованиях по маунтинбайку, правда, только по окончании сезона, чтобы какая-нибудь травма не выбила из гонок.

А САМО УЧАСТИЕ В DTM КАК-ТО ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ?

ММ: У меня вот правая нога в объеме стала больше левой: чтобы нажать педаль тормоза, к ней надо приложить усилие в 120 кг.

НМ: Да, а еще большинство трасс сделаны таким образом, что правых поворотов больше, чем левых, что тоже становится заметным в некоторой однобокости. Мы стараемся все это сбалансировать специальными упражнениями в спортзале.

ВАШИ ГОНОЧНЫЕ МАШИНЫ СИЛЬНО ОТЛИЧАЮТСЯ?

ММ: Нет, они практически одинаковые. Ведь, и мою, и машину Нико делают, исходя из двух вещей: технического регламента DTM и внешности, которая должна быть максимально близкой к облику серийного автомобиля (Audi RS5).

НМ: Для настройки под конкретного гонщика остается не так уж много возможностей: давление в шинах, углы атаки крыльев. К счастью, машины очень чувствительны даже к таким мелочам.

AUDI RS5 DTM

Двигатель: V8 4.0
Мощность: 460 л. с.
Крутящий момент: 500 Нм
Вес: 1120 кг
Привод: задний
КПП: 6-ступенчатая, секвентальная
Карьера: Audi RS5 DTM принес команде Audi чемпионство в Кубке пилотов (2013) и чемпионство в Кубке конструкторов (2014).

А В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ ВАШИ АВТОМОБИЛИ ПОХОЖИ?

ММ: Одна из самых приятных частей нашей работы — то, что Audi дает нам возможность раз в год менять машины, выбирая, что нам нравится. У меня еще недавно была красная Audi RS6, но сейчас я ее поменял на голубую RS3 — захотелось чего-то более компактного.

НМ: А у меня была матовая серебристая RS6, а сейчас — белая RS7. Технически они практически идентичны, но внешне воспринимаются совсем по-разному.

ВНЕ ГОНОК ВЫ БЫСТРО ВОДИТЕ?

ММ: Когда я снимаю шлем, я перестаю быть гонщиком. Недавно с товарищем по команде ехали с гонок по немецким автобанам, где, как известно, нет ограничений, так он каждые 20 километров останавливался, чтобы меня дождаться. Я больше 200 км/ч не разгоняюсь.

НМ: А я не разгоняюсь больше 315 км/ч — дальше машина не дает. Люблю скорость. Вот недавно на R8 гонял. Удивительная машина! Азартная, очень быстрая, но при этом такая комфортная!

ВАМ ТОЛЬКО ЧТО ПОЗАВИДОВАЛИ ВСЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ. УТЕШЬТЕ ИХ: МОЖЕТ, У ВАС ХОТЯ БЫ ГРАФИК НЕВЫНОСИМО СЛОЖНЫЙ?

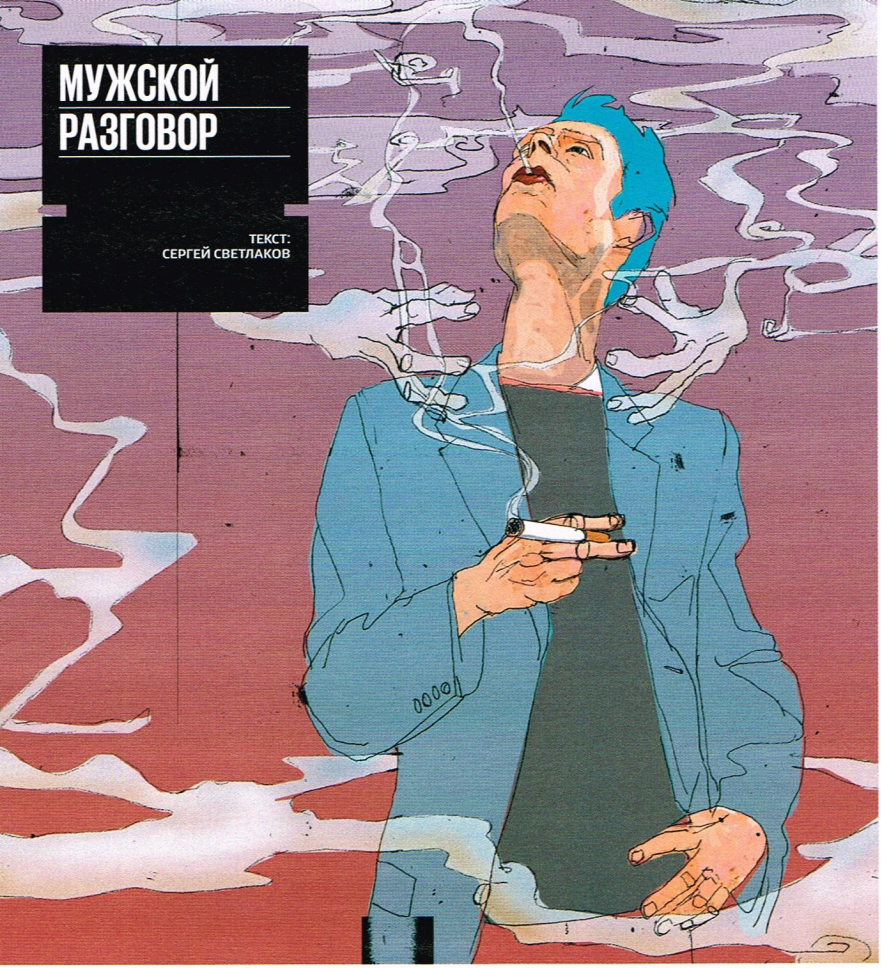
ММ: Нико будет смеяться, но я встаю в 9 и только в 10:30 иду на первую тренировку. Потом до часа дня работаю в офисе своей картинговой команды за компьютером, около 14:00 обедаю и еду домой. Дальше — тренировка с 18:30 до 19:45, ужин в 21:30 и отбой около 00:00.

НМ: Испанский график! А я встаю в 7:30, что для нас — швейцарцев — довольно поздно, до 10:00 занимаюсь офисными делами, а потом иду на тренировку. Обед у меня в 14:00, а в 15:00 уже вторая тренировка, после которой опять работаю за компьютером. Спать я иду в 22:30. Видимо, Мигель в это время еще только доедает свой ужин (Смеется.).

МИГЕЛЬ МОЛИНА
27 ЛЕТ, ИСПАНИЯ

Карьера: чемпион кадетского чемпионата (1999, 2000), чемпион каталонского и юношеского чемпионатов по картингу (2001 и 2003), также выступал в Formula Junior 1600, Eurocup Formula Renault 2.0, Formula 3 и Formula Renault 3.5. С 2010 года — пилот Audi Team Abt Sportsline. В текущем сезоне Мигель принес победу команде Audi, когда занял первое место на трассе Лаузицринг.

ТЕКСТ:
СЕРГЕЙ СВЕТЛАКОВ



КАК СВЕТЛАКОВ УШЕЛ ИЗ ДЫМА

Никакой Минздрав не порекомендует тебе тот способ отказа от курения, о котором ты прочитаешь ниже. В финальном раунде своей схватки с табаком Сергей терял сознание и несколько раз расставался с содержимым желудка, но не сдавался. И вот уже более десяти лет обходится без сигарет.

По-настоящему курить я начал еще в школе и, честно говоря, особого выбора у меня не было: в то время у нас существовала какая-то дикая мода на сигареты, и либо ты курил и был крутым, либо не курил и автоматически считался лошарой, ботаном и зазнайкой. Естественно, лошарой я быть не хотел, и уже в 8–10 лет стал пробовать смолить какие-то бычки во дворе, а к 13 годам закурил по-серьезному.

Тогда эта вредная привычка требовала от меня большого напряжения сил. Начнем с того, что просто пойти и купить пачку я не мог, и дело не в том, что сигареты не продавали детям (с этим как раз проблем не было), а в том, что у меня тупо не хватало денег. Так что вариантов было два: покупать поштучно или тырить папины болгарские сигареты — и я эти методы чередовал.

Следующей проблемой был запах табака, перебить который, как знают все, кто курил тайно от родителей, очень непросто. Всякий раз, возвращаясь домой с улицы, я жевал листья каких-то росших во дворе деревьев и кустов, так что благодаря сигаретам узнал вкус многих растений южнотаежной зоны, в которой находится мой родной Екатеринбург, и даже сформировал свои личные предпочтения. А еще я, как и все мои друзья, смог освоить сложную технику: когда мама просила дыхнуть на нее, я мог изобразить выдох, на самом деле в этот момент вдыхая воздух. Сейчас я это уже повторить не смогу, но тогда получалось и иногда даже спасало от неприятного разговора.

Я бы мог рассказать о любимых сигаретах детства, но их не было. Я курил все. В то время, если кто-то угощал тебя дорогой сигаретой, ты растягивал ее на несколько раз, бычкуя и раскуривая вновь, пока от нее не оставался один фильтр.

Ни одна прогулка и ни одна вечеринка не обходилась без табака. Он был неотъемлемой частью, а иногда и целью наших с друзьями встреч. Как-то раз одна одноклассница, которая была отличницей и никак не могла вписаться в тусовку, позвала нас к себе. Родители предусмотрительно очистили помещение, что было очень мило с их стороны, но настоящий шок мы испытали, когда оказалось, что специально для гостей дочери они оставили на балконе пачку хороших сигарет и зажигалку. Хозяйка вечеринки тут же получила, как теперь говорят, максимальный

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: GETTYIMAGES.RU

респект и уважуху, так что в один вечер она стала для нас своей в доску. До сих пор удивляюсь, насколько точно ее родители поняли нашу психологию и таким, пусть и спорным, способом помогли дочке решить проблему с отсутствием друзей.

Что касается моих родителей, то они, когда мне было где-то 15 лет, сказали, что, мол, хватит уже шифроваться и дымить по углам. До сих пор помню, что курить с папой на балконе тогда стало для меня верхом удовольствия — я ощущал себя большим человеком, для которого вот прямо в этот момент начинается взрослая жизнь. О том, что всего через несколько лет я буду изо всех сил пытаться расстаться с вредной привычкой, я тогда и подумать не мог.

Впервые мысль о том, что пора завязывать с курением, появилась у меня где-то лет в двадцать пять. Я тогда начал заниматься спортом, и пачка сигарет в день както не вписывалась в мой план повсеместного оздоровления себя любимого. Однако табак просто так уходить из моей жизни не хотел.

Как я ни пытался расстаться с сигаретами, из этого ничего не выходило. Я бросал, но в какой-нибудь очередной компании, где все вокруг дымили, срывался и вскоре опять возвращался в ряды курильщиков. Думаю, эта схема знакома миллионам, а может быть, и миллиардам людей, которые пробовали бросить. Я понял, что мне нужно что-то по-настоящему жесткое, и вскоре от одного знакомого узнал о как раз таком радикальном способе.

Первой частью плана было создание максимально тяжелого похмелья. И эта задача была с успехом выполнена с помощью загула в лучших студенческих традициях. Чей-то день рождения с продолжением на второй день привел к тому, что я еле проснулся. И тут меня ждала вторая и самая неприятная часть.

Только продрав глаза и даже не позавтракав, я поставил у кровати пепельницу и таз, достал специально по такому случаю купленную пачку самых крепких на тот момент сигарет и начал изо всех сил остервенело, затяжка за затяжкой, курить. Уже первая сигарета отозвалась головокружением и неприятным потягиванием в животе, но отправив ее в пепельницу, я тут же прикурил вторую, к середине которой у меня натурально начала ехать крыша, однако останавливаться было нельзя. Моей целью было добиться рвотного рефлекса, и я шел к ней семимильными шагами. Вторая сигарета еще дымилась, а я уже страстно обнимал таз. Меня полоскало так, что чуть не вывернуло наизнанку, но как только я смог разогнуться и вздохнуть, сразу вытащил из пачки следующую сигарету — и вскоре снова забился в конвульсиях. В этот раз, мне кажется, я даже потерял сознание, по крайней мере помню, что очнулся лежащим на кровати, но собрал волю в кулак и прикурил еще раз. Всего меня хватило на три мощнейших свидания с тазом, после чего силы окончательно покинули мое тело, и я погрузился в какое-то полубредовое состояние. Поднялся на ноги я только к вечеру.

С тех пор прошло уже больше десяти лет, но организм не забыл тот дивный день, и на любую мысль о курении отвечает выработавшимся рефлексом: стоит мне взять сигарету (например, если это нужно по сценарию), как у меня возникает острая необходимость в том самом тазике.

Мне кажется даже, если бы я специально задался целью снова пополнить ряды курильщиков, мне бы это уже не удалось. Вот так я бросил и желаю всем, кто еще курит, также расстаться с сигаретами. Без них лучше. ■

ОБ АВТОРЕ

Сергей Светлаков

РОДИЛСЯ: 12.12.1977

РОСТ: 189 СМ

ВЕС: 80 КГ

УЧАСТНИК ТЕЛЕПРОЕКТОВ: "ПРОЖЕКТОРПЕРИСХИЛТОН", "НАША RUSSIA", "ЮЖНОЕ БУТОВО" И ДР. ЧЕМПИОН ВЫСШЕЙ ЛИГИ КВН ("УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ").

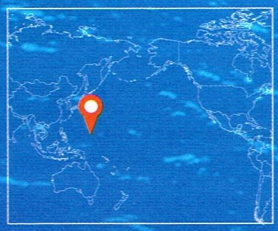
СНИМАЛСЯ В ФИЛЬМАХ: "ЁЛКИ" (2010), "ЁЛКИ-2" (2011), "БЕДУИН" (2011), "КАМЕНЬ" (2012), "ДЖУНГЛИ" (2012), "ГОРЬКО" (2013), "ГОРЬКО-2" (2014), "ЁЛКИ 1914" (2014), "ЖЕНИХ" (2016)

PETRONAS
Чем напряженнее гонка, тем горячее двигатель
Уменьшение избыточного тепла двигателя ведет вас к победе
PETRONAS
reimagining energy
PETRONAS SYNTIUM
FLUID TECHNOLOGY SOLUTIONS DEVELOPED FOR
AMG PETRONAS FORMULA ONE TEAM
PETRONAS SYNTIUM
FIGHTS EXCESSIVE* ENGINE HEAT
PETRONAS Syntium с технологией CoolTech™ **
Оптимальная работа вашего двигателя даже в экстремальных условиях
Благодаря более чем 20-летнему опыту в профессиональном автоспорте наши инженеры разработали по-настоящему победоносную формулу, которая помогает бороться с перегревом двигателя. Для производства моторного масла, которое бы помогло вашему двигателю противостоять неблагоприятным условиям современного городского движения, мы использовали профессиональный опыт, накопленный за годы испытаний наших масел в самых экстремальных условиях. Молекулы углерода в моторном масле PETRONAS Syntium с технологией °CoolTech™ образуют прочные цепи, которые поглощают избыточное тепло, обеспечивая оптимальную работу вашего двигателя и безотказную эксплуатацию как на треке, так и на дороге.
Для получения более подробной информации посетите наш сайт www.pli-petronas.com/petronas-syntium
Реклама
www.pli-petronas.eu/ru
* борется с излишним нагревом двигателя ** Петронас Синтиум с технологией Кул Тек *** Технологии разработаны для команды Формулы 1 MERCEDES AMG PETRONAS

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

БЕЗДНА ЧЕЛЛЕНДЖЕРА

Позвольте представить: низшая точка на поверхности нашей планеты. За всю историю Земли здесь побывало всего три человека.



1. Что это

Марианская впадина — глубоководный желоб (что-то вроде подводного каньона) на западе Тихого океана, недалеко от Марианских островов в Микронезии. Его длина — 1500 км, ширина от 1 до 5 км. Низшая точка (10 994 метра ниже уровня моря, плюс-минус 40 метров) — так называемая Бездна Челленджера, она находится в юго-западной части впадины, в 340 км на юго-запад от острова Гуам. Условия тут жестче, чем в космосе: полная тьма, температура воды около нуля градусов, давление на дне более чем в 1000 раз выше, чем на поверхности (до 108,6 МПа).

3711
МЕТРОВ — ТАКОВА СРЕДНЯЯ ГЛУБИНА МИРОВОГО ОКЕАНА (СОВОКУПНОСТИ ОКЕАНОВ И МОРЕЙ, ПОКРЫВАЮЩИХ 70% ПОВЕРХНОСТИ ЗЕМЛИ)

ФОТО: ГОСДЕПАРТАМЕНТ США

2. Кто там

Примерно до глубины в 6–8 км часто встречаются высокоразвитые организмы (рыбы, моллюски, медузы): глубоководные существа для ориентации здесь используют обоняние, электрорецепцию (способность ощущать электрические сигналы) и рецепторы, реагирующие на изменение давления. Так, в 2014 году на отметке в 8143 метра в Марианской впадине ученые обнаружили представителя ранее неизвестного вида рыб из семейства морских слизней — у него полупрозрачное тело, хвост угря и крупная голова, похожая на собачью.

Есть ли развитая жизнь ниже — пока неизвестно, хотя еще в 1960 году первые посетители Бездны Челленджера (см. главу "Кто там был") вроде видели на дне нечто, напоминающее камбалу. В 1995 году с глубины в 10 641 метр ученые подняли образцы фораминифер (раковинных одноклеточных организмов) — это пока все, что достоверно известно о жизни на дне.

3. Кто нашел

В 1875 году океанографическая экспедиция Лондонского королевского общества на корвете "Челленджер" произвела первые замеры глубин в районе Марианской впадины. Лот (длинная веревка со свинцовой гирей на конце) показал глубину в 8367 метров. В 1951 году британская экспедиция на судне "Челленджер II" нашла нижнюю точку впадины, ту самую Бездну Челленджера (эхолот тогда показал глубину в 10 863 метра). В 2011 году исследователи из Нью-Гемпширского университета (Англия) с помощью подводного робота уточнили данные (10 994 метра). ■

КТО ТАМ БЫЛ

В 1960 году лейтенант ВМС США Дон Уолш и швейцарский исследователь Жак Пикар на батискафе "Триест", спроектированном отцом Жака Огюстом Пикаром, первыми достигли дна Бездны Челленджера. Их путешествие вниз-вверх продолжалось 8 часов 25 минут, но на дне исследователи пробыли всего около 20 минут и, как утверждают, даже съели по шоколадке. В 2012 году режиссер Джеймс Кэмерон на батискафе "Бездна Челленджера" в одиночку ушел на дно со скоростью 5 км/ч и был на месте уже через 2 часа 36 минут. Камерон пробыл внизу около шести часов и сделал множество снимков и видео (на их основе был создан фильм для телеканала National Geographic, поищи в Сети). По словам режиссера, единственное живое существо, которое он видел на глубине, было похоже на креветку.

400

ТЫСЯЧ КВАДРАТНЫХ КИЛОМЕТРОВ — ПЛОЩАДЬ ДНА МАРИАНСКОЙ ВПАДИНЫ. ТАМ ЖЕ БЫЛО ОБНАРУЖЕНО ЧЕТЫРЕ ОКЕАНИЧЕСКИХ ГОРНЫХ ХРЕБТА ВЫСОТОЙ В 2,5 КИЛОМЕТРА

1370

МЛН КУБИЧЕСКИХ КИЛОМЕТРОВ — ТАКОВ ОБЪЕМ МИРОВОГО ОКЕАНА

ТЕКСТ:
ДЖУЛИ СТЮАРТ

КАК УНЯТЬ ЭТУ ЗЛУЮ БОЛЬ

Ноет, стреляет, стискивает, покалывает... Чем могут быть вызваны хронические боли, как их понять и побороть — читай в исследовании МН.

Когда ты ударился локтем, ты знаешь, что делать: попрыгай с искаженным лицом, выругайся как матрос, потри ушибленное место... Но что если это не помогло и боль задержалась на месяцы, а то и на годы? Как это, например, случается со спиной: ты получил травму, на которую даже не обратил внимания, а потом острая проблема перешла в хроническую, и ты крякнешь, маешься... Тут главное — не паниковать, говорит профессор Аджай Васан с кафедры боли медицинского факультета Университета Питтсбурга (США). Тревога не только вызывает мышечное напряжение — она может заставить мозг работать как "усилитель", и ты станешь воспринимать обычную боль как нестерпимую, катастрофическую и так далее. Лучше разберись в том, что и почему у тебя болит.

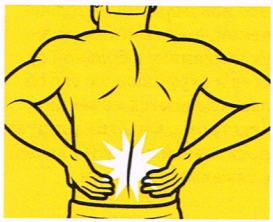
ФОТО: TOM SCHIERLITZ. ИЛЛЮСТРАЦИИ: JAMES PROVOST

Головная боль

Самое неприятное и непонятное — это мигрень, и у мужчин она тоже бывает (правда, втрое реже, чем у женщин, но разве тебе от этого легче?). Ощущения — будто тебе в одно из полушарий мозга вбили раскаленный железнодорожный костыль, а он к тому же пульсирует. Боль усиливается от движения или яркого света. Что вызывает мигрень, до конца не ясно. Самая популярная теория: это следствие генетического сбоя — клетки мозга, которые обрабатывают сигналы боли с кожи головы, в результате некой "ошибки в программном обеспечении" развивают бешеную активность и конструируют ощущения на ровном месте. Кроме того, ты наверняка сталкивался с головной "болью напряжения" (охватывает весь череп, длится долго, то чуть затихая, то опять накатывая). Не забудем и про кластерные головные боли — когда ты вдруг чувствуешь, как в глаз (или висок, или другую точку на голове) воткнули раскаленную спицу. Это приключение часто сопровождается слезами и соплями.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. **Следи за собой** Записывай, когда и в каких обстоятельствах у тебя заболела голова. Это самый простой способ выяснить, что служит спусковым крючком боли: усталость, еда, внезапный стресс или что-то еще. Когда сценарий раскроется, тебе будет проще предупреждать боль — да и беседа с врачом (к которому ты, конечно, сходишь) пройдет продуктивнее.
2. **Экономь таблетки** "Глотай безрецептурные болеутоляющие лишь в крайних случаях", — советует специалист по головным болям Лоуренс Роббинс. Установлен опасный уровень потребления: 15 и более таблеток в месяц в течение трех месяцев — и хронические головные боли станут еще сильнее. Лучше попробуй перетерпеть: приляг, задерни шторы, выключи свет и приложи лед к больному месту.
3. **Срочно к врачу, если...** Твои головные боли начались после 40 лет; их характер быстро меняется; им сопутствует слабость, онемение участков кожи, двоение в глазах, потеря ориентации, жар, проблемы с координацией или речью, значительная потеря веса; они с самого начала были очень сильными.



Боли в спине

Каждый четвертый мужчина на планете в последние три месяца хоть раз корчился от боли в нижней части спины. Ты не из таких? Профессор Аджай Васан обещает, что хотя бы раз в жизни с этой проблемой столкнется каждый из нас, такова расплата за прямохождение. Как скоро будет исполнен этот приговор в отношении тебя? Если после двух часов в положении стоя (в карауле, на митинге, за прилавком) у тебя начинает ныть поясница — в ближайшие пару лет она начнет побаливать и без таких нагрузок. Готовься!

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. **Упражняйся** Может показаться, что активная тренировка при болях в спине противоречит здравому смыслу. Но если боль еще не слишком убийственна и ее можно терпеть, то упражнения помогут облегчить ее, а со временем и исключить повторные приступы. "Важно укреплять кор и оставаться подвижным", — говорит Васан. Попробуй велоаэробику ("спиннинг"), греблю или йогу.
2. **Принимай лекарства** Аджай Васан рекомендует использовать противовоспалительные средства, продающиеся в аптеках без рецепта: например, на основе ибупрофена и напроксена. По данным JAMA Internal Medicine, для снятия острой боли в спине напроксен сам по себе работает не менее эффективно, чем в паре с опиоидными средствами.
3. **Найди специалиста** Многие физиотерапевты, неврологи, хирурги видят в твоей спине только "свою" часть проблемы — потому могут выдавать противоречивые диагнозы, как говорит Васан. Поищи специалиста, который сможет оценить всю картину в целом, или собери консилиум.

Невралгия

Покалывание, жжение, онемение и стреляющая боль могут возникать из-за проблем в тканях тех самых нервов, которые передают болевой сигнал в мозг. "В таких случаях с самими внутренними органами никаких проблем нет, ни воспалений, ни травм. Есть только боль", — говорит Кеннет Ву, эксперт из Университета Техаса. Известный враг нервов — вирус ветряной оспы. Если в детстве у тебя была ветрянка, вирус остался в организме — и при ослаблении иммунитета он может проявить себя в форме опоясывающего лишая и тех самых невралгий.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. **Защищайся** Если у тебя была ветрянка, возможно, тебе следует сделать прививку от опоясывающего лишая. Обычно это рекомендуют людям после 60, но, как показало проведенное в Университете штата Алабама исследование, вакцинация помогает и молодым людям, страдающим от невралгий.
2. **Дозируй сладкое** Повышенное содержание глюкозы в крови способствует воспалению нервных волокон, из-за чего, например, у диабетиков порой немеют конечности. Если в твоей семейной истории были диабетики, поддерживай ак-

тивный образ жизни и не забывай проверяться. Твоя норма уровня сахара в крови натощак — от 70 до 99 мг/дл.

3. **Сделай заморозку** При острой боли Кеннет Ву советует смазать проблемное место кремом с лидокаином — и тут же отправиться к неврологу, тот посоветует более продвинутые варианты.

Боли в мышцах

Похвально, когда твои мускулы ноют после тяжелой тренировки; но постоянные глубокие, тупые мышечные боли — это уже проблема, известная как миофасциальный болевой синдром (МБС). В некоторых случаях ощущается потягивание в больных местах или узелок (его называют триггерной зоной), в остальных случаях боль затрагивает какой-то участок тела целиком.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. **Поговори с тренером** Возможно, у тебя нет никакого МБС и ты просто неправильно тренируешься. Попроси помощи у профессионала по фитнесу, пусть он проверит режим твоих тренировок и технику выполнения упражнений — это тебе рекомендует советник MH по спортивной медицине Джордан Метцль.
2. **Делай себе массаж** Если ты смог определить триггерную зону, попробуй промять ее — и область вокруг. Специалисты по массажу из Таиланда сообщают, что люди, которые обнаружили у себя такие триггеры в верхней части спины и обрабатывали их массажной палкой, избавлялись от боли даже быстрее тех, кто глотал ибупрофен.
3. **Снимай стресс** МБС чаще проявляется в моменты, когда ты много тревожишься и стрессуешь. Прими к сведению: недавно проведенное в Израиле исследование показало, что у студентов возникает больше триггерных зон во время сессии (возможно, это происходило из-за повышенного напряжения в мышцах, каковое является неизбежным спутником стресса).

Боли в суставах

Если ты с утра чувствуешь себя как Железный дровосек, но твои боли в суставах не связаны с конкретной травмой, возможно, у тебя остеоартроз (ОА), поражение хрящевой ткани суставных поверхностей. Да-да. Это не только болезнь стариков, больше половины страдающих от ОА людей не достигли еще и 65 лет. ОА может напасть на любой сустав, но чаще всего поражает колени и бедра. Как правило, это просто результат износа хрящей, которые защищают твои кости.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. **Обратись к врачу** Это как раз тот случай, когда самостоятельная постановка диагноза и самолечение в принципе исключены. Причиной болей в суставах могут выступать самые разные заболевания, включая ревматоидный артрит, подагру, тендинит, болезнь Лайма и даже прием статинов. Пусть диагноз поставит специалист.
2. **Заложи фундамент** Физкультура поможет тебе укрепить мышцы вокруг сустава. Если у тебя болят колени, попробуй занятия тай-чи. По данным Annals of Internal Medicine, такие тренировки дважды в неделю избавляют от болей в коленях так же быстро, как физиотерапия.
3. **Подумай о пролотерапии** Это новомодный метод лечения, родственный иглоукалыванию: в больной сустав и окружающую его область делаются инъекции декстрозы, что стимулирует рост тканей хрящей у людей с тяжелым артритом.

"БОЛЬШЕ ПОЛОВИНЫ СТРАДАЮЩИХ ОТ ОА ЛЮДЕЙ НЕ ДОСТИГЛИ ЕЩЕ И 65 ЛЕТ. ОА МОЖЕТ НАПАСТЬ НА ЛЮБОЙ СУСТАВ, НО ЧАЩЕ ВСЕГО ПОРАЖАЕТ КОЛЕНИ И БЕДРА"

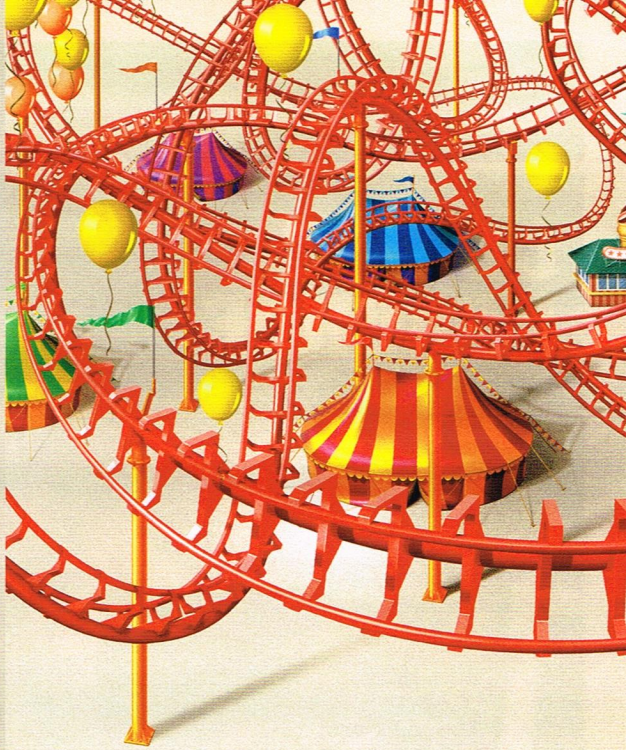
Боли в ступнях

Из-за боли в пятке ты ходишь с трудом, а бегать не можешь вообще? Возможно, это подошвенный (плантарный) фасциит, воспаление широкой сухожильной пластинки в нижней части стопы. Или у тебя порвана связка, или это даже усталостный перелом. Если боли фиксируются на подъеме свода стопы, причиной может быть натоптыш, плоскостопие или ущемление нерва.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. **Оцени свою обувь** Носишь одни и те же кроссовки уже много лет? Купи новые, может, проблема уйдет. И проследи, когда именно проявляется боль. Если после длинного рабочего дня, может, все дело в тех тесных лаковых ботинках, которыми ты меряешь офис.
2. **Растягивай икры** Если икры скованы и непластичны, ты поднимаешь пятку и переносишь больше веса на носок с каждым шагом. Это может привести к переломам, фасцииту и тендиниту. Делай так: упрись руками в стену и шагни назад одной ногой. Наклонись и прижми пятку отставленной ноги к полу. Задержись на 15 секунд.
3. **Сходи к врачу** Растяжка, прикладывание льда и ортопедические стельки не помогают? Сделай рентген. Если это фасциит, тебе помогут инъекции стероидов. ■

ЕСЛИ ПОЛУЧАЕТСЯ ТАК...



А ХОЧЕТСЯ ТАК...

НейроДоз

STADA CIS

способствует:

- увеличению продолжительности полового акта
- усилению красочности и яркости оргазма

Секс дольше, оргазм ярче!

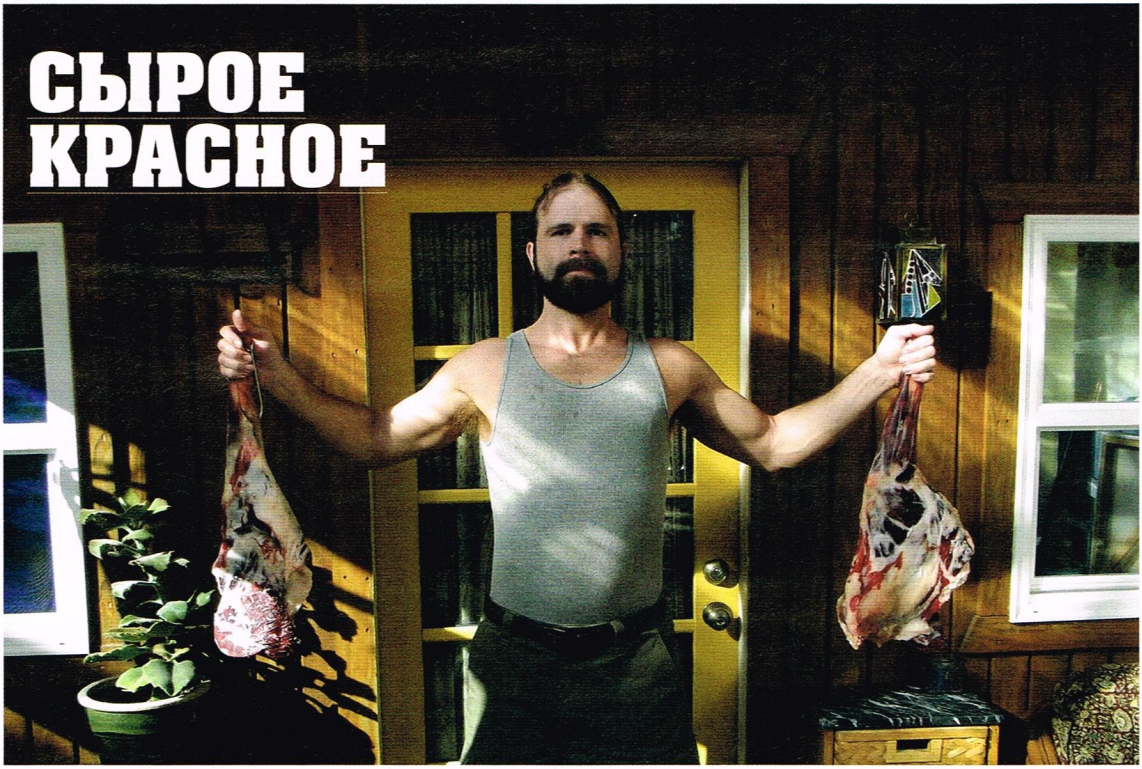
до 2,5 раз дольше

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

ЗАО «СТАДА-ЛТД», ООО «Витачем-здоровье» (Москва, Сергиев Посад), Дарницкий пер. 3а, г. Киев, Украина, ЗАО «Биосинтез» (Пермский край, Пермь), ЗАО «Биосинтез» (Свердловская обл., г. Верхняя Пышма), ЗАО «Биосинтез» (Новосибирская обл., г. Новосибирск), ООО «Биосинтез» (Ленинградская обл., г. Всеволожск), ЗАО «Биосинтез» (Ростовская обл., г. Таганрог), ЗАО «Биосинтез» (Ростовская обл., г. Волгодонск), ЗАО «Биосинтез» (Ростовская обл., г. Шахты), ЗАО «Биосинтез» (Ростовская обл., г. Батайск), ЗАО «Биосинтез» (Ростовская обл., г. Азов), ЗАО «Биосинтез» (Ростовская обл., г. Новочеркасск), ЗАО «Биосинтез» (Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинский), ЗАО «Биосинтез» (Ростовская обл., г. Гуково), ЗАО «Биосинтез» (Ростовская обл., г. Красный Сулин), ЗАО «Биосинтез» (Ростовская обл., г. Зверево), ЗАО «Биосинтез» (Ростовская обл., г. Белая Калитва), ЗАО «Биосинтез» (Ростовская обл., г. Миллерово), ЗАО «Биосинтез» (Ростовская обл., г. Сальск), ЗАО «Биосинтез» (Ростовская обл., г. Новошахтинск), ЗАО «Биосинтез» (Ростовская обл., г. Семикаракорск), ЗАО «Биосинтез» (Ростовская обл., г. Пролетарск), ЗАО «Биосинтез» (Ростовская обл., г. Константиновск), ЗАО «Биосинтез» (Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону

ТЕКСТ:
ЭРИК ШПИТЦНАГЕЛЬ

СЫРОЕ КРАСНОЕ



Этот человек уже давно питается “кишками и жиром”, которых даже не касалось пламя. И ему от этого хорошо.

Тридцатитрехлетний Дерек Нэнс последние восемь лет не ест ничего, кроме сырого мяса. Ну, может, иногда он и перехватывает немного салатика, но в остальном его диета целиком состоит из плоти, жира и органов животных, которых он забивает сам.

Разведенный электрик из Лексингтона, штат Кентукки (США), долгое время страдал от неясных проблем с желудком. “Врачи говорили, что мой организм не вырабатывает достаточно пищеварительных ферментов. Но сделать с этим ничего не могли”, — рассказывает Дерек. Он болел, хандрил, быстро уставал — пытка, а не жизнь.

Когда медики признали свое бессилие, Дерек пустился в эксперименты с питанием. Он сидел на средиземноморской диете, потом был вегетарианцем, потом — веганом (адепты этого движения отвергают любую пищу животного происхождения, даже не пьют молоко и не едят яиц). Ничто не помогало.

Летом 2008 года Нэнс прочел книгу о принципах питания, которых придерживались коренные жители Севера Америки. “Кишки и жир” — так немногословный по жизни Дерек описывает эти принципы. Тогда, в 2008-м, он посмотрел из окна своего дома во двор — там паслись козы, которых Дерек держал ради молока. Вдруг в голове закопошилась идея... В общем, Дерек съел одну из своих коз — сырой. И, как говорит, ему “тут же стало значительно лучше”. С того самого дня он ни разу даже не прикасался к еде, прошедшей термическую обработку.

Мы позвонили Нэнсу домой в Кентукки, где он обитает вместе со своей подругой-вегетарианкой (она, как ни странно, вполне уживается с Дереком и его неаппетитными привычками). И задали все вопросы о кишках, мозгах, крови и других красных вещах, которые нас интересовали.

ФОТО: DEREK MANCE

МН: КАКИХ ЖИВОТНЫХ ТЫ ЕЛ СЫРЫМИ? КОРОВ, СВИНЕЙ, ЛОШАДЕЙ?

Дерек Нэнс: Я пробовал всех домашних животных, которых принято есть. Но остановился на овцах и баранах — в основном потому, что у них полно жира в животе, а моя диета основана на жире.

МН: ЧТО НАСЧЕТ ПТИЦЫ?

Я пробовал курицу, но мне не очень понравилось.

МН: ЭЙ, ЭТО ВЕДЬ, КАЖЕТСЯ, ОПАСНО?
(Смеется.) Почему?

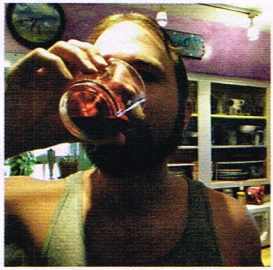
МН: ДАЖЕ ПРОСТО ПОТРОГАВ СЫРУЮ КУРИЦУ, НАДО ОТМЫВАТЬ РУКИ ТАК, КАК БУДТО ТЫ КАСАЛСЯ РАДИОАКТИВНЫХ МАТЕРИАЛОВ.
Из-за сальмонеллы?

МН: А ТЫ НЕ БЕСПОКОИШЬСЯ НАСЧЕТ САЛЬМОНЕЛЛЫ?
У меня уже был сальмонеллез. Всего три дня поноса. Ничего страшного.

МН: ВМЕСТЕ С СЫРЫМ МЯСОМ МОЖНО ЗАКИНУТЬ В ЖЕЛУДОК КУЧУ ДРЯНИ — КИШЕЧНУЮ ПАЛОЧКУ, ГЛИСТОВ, ГЕПАТИТ Е. ВСЕ ЭТО ТЕБЯ НЕ БЕСПОКОИТ?
Вообще-то нет. До того как наши примитивные предки научились добывать огонь, они фактически были падальщиками. И у них была очень мощная иммунная система, которая защищала от паразитов и бактерий. Многие современные проблемы происходят из того, что мы живем в слишком стерильных условиях.

МН: ТЫ СЧИТАЕШЬ, ЧТО КУХОННЫЕ ПЛИТЫ И ДУХОВКИ ИСПОРТИЛИ ЛЮДЕЙ?
В каком-то смысле — да. Когда вся еда обрабатывается и стерилизуется, природный иммунитет не развивается. Так что если на курице, которая полежала на прилавке слишком долго, сидит одна ма-а-а-аленькая бактерия, она может убить тебя. Ты слаб внутри. Твое тело больше не может справляться с простыми микробами.

МН: А ЧТО НАСЧЕТ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ, СОДЕРЖАЩИХСЯ В ЗЕРНОВЫХ И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ? ТИПА КЛЕТЧАТКИ,



КАЛЬЦИЯ, ВИТАМИНА D, МАГНИЯ? КАК ТЫ БЕЗ НИХ ОБХОДИШЬСЯ?
Я получаю все, что мне нужно, из мяса, поскольку не готовлю его. Когда мясо обрабатывают жаром, важные ферменты и витамины разрушаются. К тому же я ем животное целиком — его органы, глаза, мозг, щитовидку, печень, даже лимфоузлы. Я ем то, что на мясокомбинате пустили бы на собачий корм или просто выбросили бы.

МН: КАКОЙ ТВОЙ САМЫЙ НЕЛЮБИМЫЙ ОРГАН?
Мне не очень нравятся почки. У них сильный привкус мочи. Это довольно паршиво. Я ем их, но добавки не попрошу. И к овечьему желудку надо привыкать. Его трудно пережевывать. Можно целый день жевать.

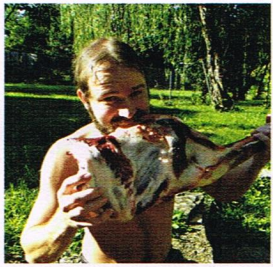
МН: ВО ВСЕМ МИРЕ НЕ НАЙТИ СТОЛЬКО ОСТРОГО СОУСА, ЧТОБЫ СЫРЫЕ ПОЧКИ ИЛИ ЖЕЛУДОК ПОКАЗАЛИСЬ АППЕТИТНОЙ ЕДОЙ...
К этому привыкаешь. Кроме того, помогает пропустить их через блендер: получается смузи из желудка.

МН: НУ ЭТО... ХММ... ЭТО БУКВАЛЬНО САМОЕ ОТВРАТИТЕЛЬНОЕ, ЧТО Я СЛЫШАЛ В СВОЕЙ ЖИЗНИ.
Это реально вкусно, а кроме того, еще и наверняка очень полезно, поскольку этот "коктейль" содержит коллаген и пробиотические культуры, которые живут в желудке.

НЕ ПЫТАЙСЯ ПОВТОРИТЬ ЭТО!

Дерек Нэнс ест только тех животных, которых вырастил сам или выменял у друзей (в Кентукки с этим просто). Если ты — городской житель, будь предельно осторожен с сырым мясом. Точно нельзя тащить в рот свинину: свиньи всеядны, часто заражены всякой дрянью, и, например, личинки свиного цепня распределяются в туше неравномерно — даже от ветеринарного контроля они могут ускользнуть.

Мясо птиц может быть поражено палочками сальмонеллы (термическая обработка их убивает), баран слишком жесткий, и в сыром виде его мясо попросту безвкусно (хотя Дерек так не считает). С некоторыми оговорками сырой можно есть только говядину, поскольку коровы питаются растительной пищей и реже переносят всякую заразу. Лучший вариант — плоть, подвергшаяся шоковой заморозке (при температуре до 40°C). Вредоносные бактерии точно будут уничтожены, а структура мяса не пострадает. Разморозь кусок и приготовь тартар: наруби мясо мелкими кубиками, заправь по вкусу оливковым маслом, уксусом, каперсами, солью, перцем и сырым перепелиным яйцом.



МН: ТЕОРЕТИЧЕСКИ ЭТО ИМЕЕТ СМЫСЛ. НО Я ПРЕДСТАВЛЯЮ, КАК КРИЧУ НА ВЕЧЕРИНКЕ ИЗ КУХНИ: "ЭЙ, КТО ХОЧЕТ СМУЗИ ИЗ ЖЕЛУДКА?" ЧЕСТНО ГОВОРЯ, ЭТО СЦЕНА ИЗ ФИЛЬМА УЖАСОВ.
Да дело только в том, чтобы давать своему телу то, что ему нужно. Что может быть питательнее для пищеварительного тракта, как не пищеварительный тракт другого животного?

МН: ДАВАЙ ОБСУДИМ ТУАЛЕТНЫЙ ВОПРОС. КАК У ТЕБЯ С ЭТИМ?
Все полностью в норме. Освобождаю кишечник раз в день или в два дня.

МН: ТЫ ВРЕШЬ НАМ?
У меня вообще не бывает запоров и прочих расстройств. Честно, я уже вообще забыл, что это такое — бурчание в животе.

МН: НО ЭТО НЕВОЗМОЖНО НА ДИЕТЕ ИЗ СЫРОГО МЯСА. ВЕДЬ ТАК ГОВОРЯТ ВРАЧИ?
Мнение, что для нормального пищеварения клетчатка требуется в любом случае — это миф. Может быть, когда ты ешь все в жарено-вареном виде, без нужных ферментов, твоему организму приходится вырабатывать больше желудочного сока, что может вызывать запоры. Ну а у меня все ок.

МН: ВЕРНО ЛИ ПРЕДПОЛОЖИТЬ, ЧТО В ТВОЕМ ТУАЛЕТЕ ПАХНЕТ КАК В КЛЕТКЕ ЛЬВА В ЗООПАРКЕ?
Неа. Люди постоянно пытаются подловить меня, предполагают, что за дверями моего дома творятся всякие ужасы. Вот когда я короткое время пробовал есть только овощи, меня постоянно пучило. С сырым мясом все не так. ■

ТЕКСТ:
АНТОН ИВАНОВ

ВОДЯТ ЗАНОС

В преддверии зимнего сезона, когда в России заносит и дороги, и на дорогах, мы встретились с профессиональным дрифтером Никитой Шиковым, для которого движение боком на машине превратилось если и не в смысл жизни, то, по крайней мере, в ее важнейшую часть.

Начало

"Я всегда знал, что моя судьба будет связана с машинами, но ни о каком дрифте не мечтал, потому что до 20 лет даже не знал об этой разновидности автоспорта. Первое знакомство случилось 2006 году, когда я случайно увидел в интернете ролик, в котором родоначальники дрифта — японцы — показывали класс. С тех пор я стал мечтать о японской заднеприводной машине и вскоре купил праворульную Toyota Alteza, на которой в том же 2006 году поучаствовал в первых в России соревнованиях. На старт я вышел на абсолютно гражданском автомобиле — без каркаса безопасности, зато с магнитолой и климат-контролем. С тех пор я влюбился в этот спорт. Недавно даже снял о нем фильм "Облака делают дрифтеры".

ФОТО: RED BULL CONTENT POOL

КРЕПЧЕ СТАЛИ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДВИГАТЕЛЬ ТВОЕЙ МАШИНЫ СОВЕРШАЕТ НАСТОЯЩИЕ ПОДВИГИ. МЫ РЕШИЛИ ПОСВЯТИТЬ ЕГО НЕЛЕГКОЙ РАБОТЕ ЭТОТ МАТЕРИАЛ.

2000°C

НАИВЫСШАЯ ТЕМПЕРАТУРА В КАМЕРЕ СГОРАНИЯ. ДО ЭТОЙ ОТМЕТКИ РАЗОГРЕВАЮТСЯ ГАЗЫ. ТЕМПЕРАТУРА МАСЛА – 80–160°C. ЕЩЕ НЕДАВНО ТАКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ БЫЛИ ТОЛЬКО У БОЛИДОВ "ФОРМУЛЫ-1", НО СЕГОДНЯ ЭТО НОРМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ РАБОТЫ ОБЫЧНОГО МОТОРА. СПРАВИТЬСЯ С ТАКИМИ НАГРУЗКАМИ ЕМУ БУДЕТ ПРОЩЕ, ЕСЛИ ТЫ ИСПОЛЬЗУЕШЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЕ МОТОРНОЕ МАСЛО – ТАКОЕ КАК 100% СИНТЕТИЧЕСКОЕ MOTUL 8100 X-MAX 0W-30. ФРАНЦУЗСКАЯ КОМПАНИЯ MOTUL УЖЕ БОЛЕЕ 160 ЛЕТ СПЕЦИАЛИЗИРУЕТСЯ НА РАЗРАБОТКЕ И ПРОИЗВОДСТВЕ СМАЗОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ, ПОСТОЯННО ВЫСТУПАЯ ПАРТНЕРОМ ГОНОЧНЫХ КОМАНД. ТАК ЧТО У MOTUL ОГРОМНЫЙ ОПЫТ СОЗДАНИЯ МАСЕЛ ДЛЯ ТЯЖЕЛЫХ УСЛОВИЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ.

15 М/С

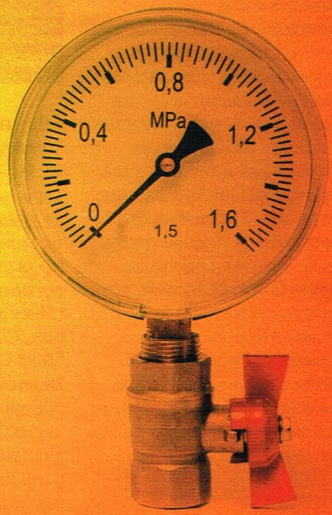
ТАКОВА СКОРОСТЬ ДВИЖЕНИЯ ПОРШНЯ. НЕ КАЖДОЕ МОТОРНОЕ МАСЛО СПОСОБНО СОХРАНЯТЬ СВОИ ХАРАКТЕРИСТИКИ, КОГДА ДВИГАТЕЛЬ РАБОТАЕТ НА ПРЕДЕЛЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ. НО MOTUL 8100 X-MAX 0W-30 СПЕЦИАЛЬНО РАЗРАБАТЫВАЛОСЬ ДЛЯ ПОСЛЕДНЕГО ПОКОЛЕНИЯ МОЩНЫХ МОТОРОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ С НЕПОСРЕДСТВЕННЫМ ВПРЫСКОМ И ТУРБОНАДДУВОМ, А ЗНАЧИТ, ГОТОВО КО ВСЕМУ.

1 ЧАС

СТОЛЬКО ВРЕМЕНИ МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПРОГРЕВА ДВИГАТЕЛЯ ЗИМОЙ, КОГДА СТРЕЛКА ТЕРМОМЕТРА ОПУСКАЕТСЯ НИЖЕ ОТМЕТКИ В -30°C. МАСЛО MOTUL 8100 X-MAX С КЛАССОМ ВЯЗКОСТИ SAE 0W-30 РАССЧИТАНО НА РАБОТУ В УСЛОВИЯХ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР: ПРИ ЗАПУСКЕ ДВИГАТЕЛЯ БЫСТРЕЕ СОЗДАЕТСЯ РАБОЧЕЕ ДАВЛЕНИЕ, БЫСТРЕЕ ПРОИСХОДИТ ПРОТЕКАНИЕ МАСЛА ПО МАСЛЯНЫМ КАНАЛАМ И БЫСТРЕЕ ИДЕТ ПРОГРЕВ ДО РАБОЧЕЙ ТЕМПЕРАТУРЫ. ЭТО КРАЙНЕ ВАЖНО, ВЕДЬ 75% ИЗНОСА ДВИГАТЕЛЯ ПРИХОДИТСЯ НА ВРЕМЯ ЕГО ПУСКА И ПРОГРЕВА. НЕ СЛУЧАЙНО MOTUL 8100 X-MAX ИМЕЕТ ОДОБРЕНИЕ ТАКИХ АВТОПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ, КАК MERCEDES-BENZ, VOLVO И VOLKSWAGEN, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕГО В ГАРАНТИЙНЫХ АВТОМОБИЛЯХ.

57 ЧАСОВ

В ГОД ПРОВОДЯТ В ПРОБКАХ МОСКВИЧИ ПО ДАННЫМ БРИТАНСКОЙ КОМПАНИИ INRIX. СТОЛИЦА РОССИИ НАХОДИТСЯ НА ШЕСТОЙ СТРОЧКЕ СПИСКА ГОРОДОВ С САМЫМ ПЛОТНЫМ ДВИЖЕНИЕМ В МИРЕ. "ПРОБОЧНЫЙ" РЕЖИМ РАБОТЫ – САМЫЙ ВРЕДНЫЙ ДЛЯ МОТОРА, НО МАСЛО 8100 X-MAX 0W-30 СПОСОБНО ОБЛЕГЧИТЬ ЕМУ ЖИЗНЬ, А ЗАОДНО СНИЗИТЬ РАСХОД ТОПЛИВА. ОНО ИМЕЕТ ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ БАЛАНС МЕЖДУ ЭКОНОМИЕЙ ТОПЛИВА И ЭФФЕКТИВНОЙ ЗАЩИТОЙ МОТОРА.



2000 АТМ

ТАКОЙ ОТМЕТКИ МОЖЕТ ДОСТИГАТЬ ДАВЛЕНИЕ В ТОПЛИВНОЙ СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ДИЗЕЛЬНОГО ДВИГАТЕЛЯ. МОТОРНОЕ МАСЛО MOTUL 8100 X-MAX 0W-30 ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ ДВИГАТЕЛЕЙ, РАБОТАЮЩИХ НА ЛЮБОМ ТИПЕ ТОПЛИВА: БЕНЗИНЕ, ДИЗЕЛЬНОМ ТОПЛИВЕ, СЖИЖЕННОМ ГАЗЕ.

www.motul.com

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Никита Шиков

ДАТА РОЖДЕНИЯ: 13.05.1986
РОСТ: 190 СМ
ВЕС: 80 КГ
АВТОМОБИЛЬ: TOYOTA GT86
МОЩНОСТЬ: 700 Л. С.
ПОБЕДЫ: ТРЕХКРАТНЫЙ ВИЦЕ-ЧЕМПИОН РОССИЙСКОЙ ДРИФТ-СЕРИИ (2009, 2011, 2012), ПОБЕДИТЕЛЬ МЕЖДУНАРОДНОГО КУБКА "АВТОЭКЗОТИКА" (2011), МНОГОКРАТНЫЙ УЧАСТНИК И ПРИЗЕР РОССИЙСКИХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Правила

"Человека, который впервые придет на соревнования по дрифту, может удивить многое. Например, то, что это гонки, в которых запрещены обгоны. В парных заездах задача второго автомобиля не опередить первый, а пройти всю трассу максимально близко к нему. Можно даже касаться соперника (если это не приводит к аварии, то за это не штрафуют), а вот за отставание баллы снимают всегда. Есть несколько критериев, по которым оценивается дрифт. Это угол отклонения автомобиля от направления движения (чем больше занос, тем лучше), траектория, скорость и самый последний, субъективный, параметр — зрелищность. Перед тем как пилоты выезжают на старт, судьи дают им задание, показывая, в каком месте какая часть автомобиля должна пройти максимально близко к той или иной зоне. Это определяет траекторию движения. За ошибки отнимаются очки. Самые грубые фолы — уход с трассы двумя или более колесами, разворот, а также выпрямление автомобиля во время движения. Кроме того карается частое использование тормоза — контролировать машину нужно педалью акселератора".

Соперник

"Как бы странно ни звучало, но самый сложный соперник — слабый соперник. Он едет медленно и грязно и может своей ошибкой спровоцировать твою. С сильным соперником ехать проще, так как ты ему доверяешь и можешь двигаться быстрее, шире и агрессивнее, показывая какие-то интересные фишки".

Сезон

"Сезон в RDS (Russian Drift Series — главном турнире страны) начинается в апреле – мае, а заканчивается в сентябре. Соревнования проходят в нескольких регионах: "RDS Запад" (Москва, Нижний Новгород, Смоленск, Рязань), "RDS Сибирь" (Красноярск, Новосибирск), "RDS Урал" (Тюмень, Челябинск, Екатеринбург) и "RDS Восток" (Дальний Восток и Приморье). Кроме того, раз в год проходит мероприятие под названием "Супер Drift Битва", на котором собираются топовые пилоты со всей страны. Его проводят в Красноярске, то есть примерно в 4000 км пути от Москвы и 5000 км от Владивостока. В общем, одинаково удобно всем (Смеется.). Здесь бьются за звание чемпиона России. Если же говорить о мировом уровне, то главных турнира два: "Формула дрифта" (раньше проводилась только в США, но сейчас еще есть подразделения в Азии и Канаде), а также чемпионат Японии D-1 Гран-при (чуть более закрытый, но традиционно сильный турнир). И там, и там уровень спортсменов и бюджеты команд запредельные".

Тренировки

"Наши тренировки практически ничем не отличаются от соревнований: такой же риск поломок, такой же расход шин и, следовательно, такие же затраты. По этой причине тренироваться получается только непосредственно перед выступлениями. Устраивать отдельные тренировки — настоящая роскошь. Исключение — зима,

СЛОВАРЬ ДРИФТЕРА

- **Фуридаши** — начало дрифта, агрессивный вход в занос.
- **Фурикаеши** — смена направления заноса, перекладка.
- **Тансо** — одиночный квалификационный заезд, в котором определяются участники, допущенные к финальной части соревнований.
- **Цуисо** — парные заезды, обязательная часть соревнований, проходящая по олимпийской системе, в которой определяются победитель и призеры соревнований.
- **Атуй** — автомобиль, идущий в цуисо вторым.
- **Сенко** — автомобиль, идущий первым в цуисо.
- **Аникуя** — достижение максимальной оценки заезда в 100 баллов.

“СКОРОСТЬ В СОВРЕМЕННОМ ДРИФТЕ ДОХОДИТ ДО 200 КМ/Ч. НЕ ВЫЛЕТЕТЬ, НЕ ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ И НЕ ВРЕЗАТЬСЯ ОЧЕНЬ СЛОЖНО”

когда шины почти не стираются, машины не перегреваются и нет необходимости в большой мощности. Это время мы используем для усиленных тренировок, и никакие виртуальные тренажеры этого не заменят: если создать симулятор кольцевых гонок относительно просто, то передать ощущения от заноса куда сложнее”.

Скорость

“Скорость в современном дрифте доходит до 200 км/ч. Не вылететь, не перевернуться и не врезаться очень сложно. Правда, надо понимать, что машины не движутся с такой скоростью постоянно, а разгоняются до 200 км/ч, после чего переходят в занос, соответственно замедляясь”.

Поломки

“Чаще всего “летит” трансмиссия, потому что мы постоянно “играем” сцеплением и передачами, притом что используем шины, которые обычная машина не сможет даже провернуть на месте. У нас спортивная резина, обеспечивающая скорость, контроль и, конечно, много дыма. Ширина колес — 265 мм, и они накачаны до давления в 1,5 бар. На сезон (6–7 этапов) у меня уходит от 200 до 300 таких шин, хотя многое зависит от погоды: в дождь резина страдает не так сильно, а вот в жару в Нижнем Новгороде я както сжег 50 колес за два дня (комплект убивался за два проезда)”.

Призовые

“Из гонок больше всего мне запомнилась “Автоэкзотика” в 2011 году. У меня были технические проблемы, но мы с командой их решили буквально за ночь, после чего мне удалось занять первое место и выиграть $11 000. А вообще, весь автоспорт держится не на выигрышах, а на личных бюджетах команд или их спонсоров. Например, чемпионат RDS проходит без денежных призов, но зато победитель за счет организаторов едет в Японию на международные соревнования. Что же касается меня лично, то у меня контракт с Old Spice, который предполагает не только финансовую поддержку, но и съемку разных обучающих видео по дрифтингу (посмотри в “Братстве Old Spice в VK”)”.

Тюнинг

“Мы мало что оставляем от изначальной машины: меняем мотор, тормоза, коробку передач, устанавливаем каркас безопасности, переносим радиатор, перестраиваем переднюю подвеску... Еще удаляем из автомобиля все лишнее, чтобы снизить вес”. ■

25 ЛЕТ В СТИЛЕ[1]
COLORADO
CAT
Легендарные ботинки[2] для путешествий по каменным джунглям.
Будь с нами на стиле #CatBootsRu
в магазинах
спортмастер
* КОЛОРАДО [1] 25 ЛЕТ С МОМЕНТА ВЫПУСКА ПЕРВОЙ ПАРТИИ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ
[2] ПО МНЕНИЮ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ ОБУВИ CAT. РЕКЛАМА
© 2016 CATERPILLAR. CAT, CATERPILLAR, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ЛОГОТИПЫ, CATERPILLAR YELLOW, AND "CATERPILLAR CORPORATE YELLOW", ФИРМЕННЫЙ ЦВЕТ ГРУЗОВИКОВ CATERPILLAR, ТОВАРНЫЙ ВНЕШНИЙ ВИД И ИДЕНТИФИКАЦИОННЫЕ ЗНАКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЗДЕСЬ, ЯВЛЯЮТСЯ ТОРГОВЫМИ МАРКАМИ CATERPILLAR, И ИХ НЕЛЬЗЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ ВЛАДЕЛЬЦА

ТЕКСТ:
ИВАН ГЛУШКОВ

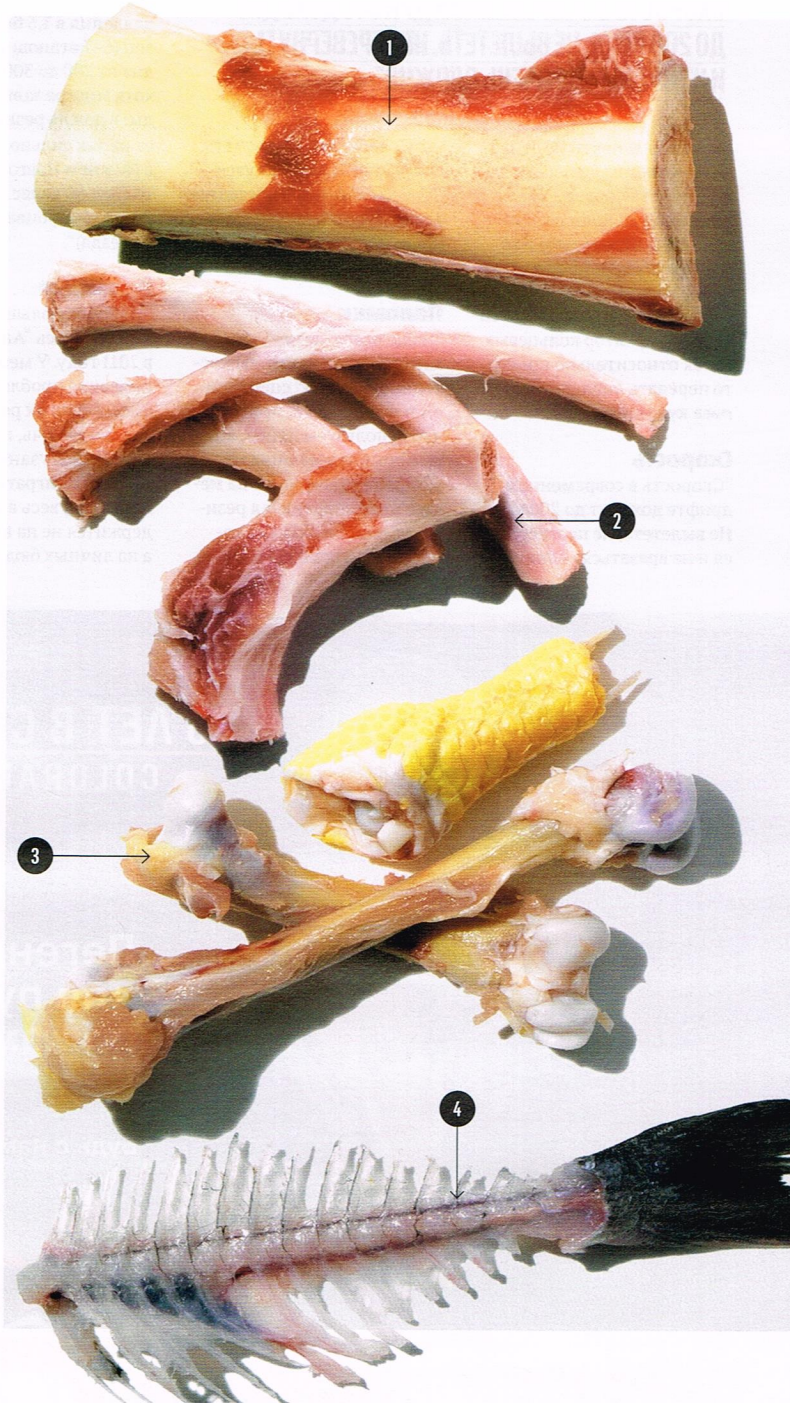
ПРОГРЕЙ КОСТИ

Магические антипохмельные свойства бульона явно преувеличены, но в остальном его ценность для здоровья и пропитания несомненна. Стать королем на кухне, не умея готовить отличный бульон (и не имея пары литров про запас в холодильнике), невозможно. Хорошо, что у тебя теперь есть эта статья.

ДЛЯ ЧЕГО ВАРИТЬ?

Самое лучшее сырье для бульонов — кости с небольшим количеством оставшегося на них мяса. Мясо придаст бульону вкус и насытит его белком, а кости поделятся коллагеном и жиром, сделав бульон густым и насыщенным. В результате ты получишь, по сути, концентрат всего самого вкусного и полезного в куске мяса на кости.

Сырье для бульона образуется само собой, когда ты купишь кусок мяса на кости и срежешь с него все, что хочешь пожарить, запечь или потушить. Можно поступить еще проще: бульонные кости за сущие копейки продаются в супермаркетах (там они, правда, обглоданы подчистую). Также помни, что кости с чуть большим количеством мяса можно легко купить на ближайшем к тебе рынке.



ИЗ КОГО ВАРИТЬ?

1. Говядина

▸ **Польза** Большие мышцы — это не только "подросшие" размеры твоей одежды, но и рост нагрузки на связки и суставы. В говяжьих костях содержится глюкозамин и хондроитин — важнейшие вещества для увеличения силы и гибкости связок, если верить немецким ученым.

▸ **Специи** Не переусердствуй, говяжий бульон и так вкусен. Вполне достаточно перца горошком и лаврового листа.

▸ **Что потом** На говяжьем бульоне можно готовить супы, а можно, уварив его до густоты, сделать идеальной основой для соуса к стейку.

2. Баранина

▸ **Польза** Цинк, железо, магний, селен — бараний бульон насыщен этими важными для твоего здоровья вещами. Причем в такой форме организму их усвоить гораздо проще, чем из шашлыка, плова или запеченных ребрышек.

▸ **Специи** Мята, зира, острая и сладкая сушеная паприка, шафран, кардамон — все эти приправы будут отлично чувствовать себя в бульоне.

▸ **Что потом** Используй бараний бульон для густых насыщенных супов и рагу.

3. Курица

▸ **Польза** Всевозможных больных не зря кормят именно этим бульоном. Все благодаря карнозину — веществу, обладающему антивоспалительными свойствами. Карнозин активизирует твою иммунную систему в преддверии долгих холодов, дождей, снегов и праздничных марафонов.

▸ **Специи** Тимьян, петрушка, кинза, базилик и прочая зелень будут кстати. Не помешает гвоздика, а также шафран или куркума — для придания изначально белому бульону аромата и красивого желтого цвета.

▸ **Что потом** Без куриного бульона не приготовить ризотто, хорошее овощное рагу и классический суп-лапшу. А еще куриный бульон — отличная основа для ухи.

4. Рыба

▸ **Польза** Все, за что мы любим лучеперых водоплавающих (омега-3 жирные кислоты, цинк, фосфор), в максимально доступной форме. К тому же рыбный бульон — самый диетический из всех перечисленных.

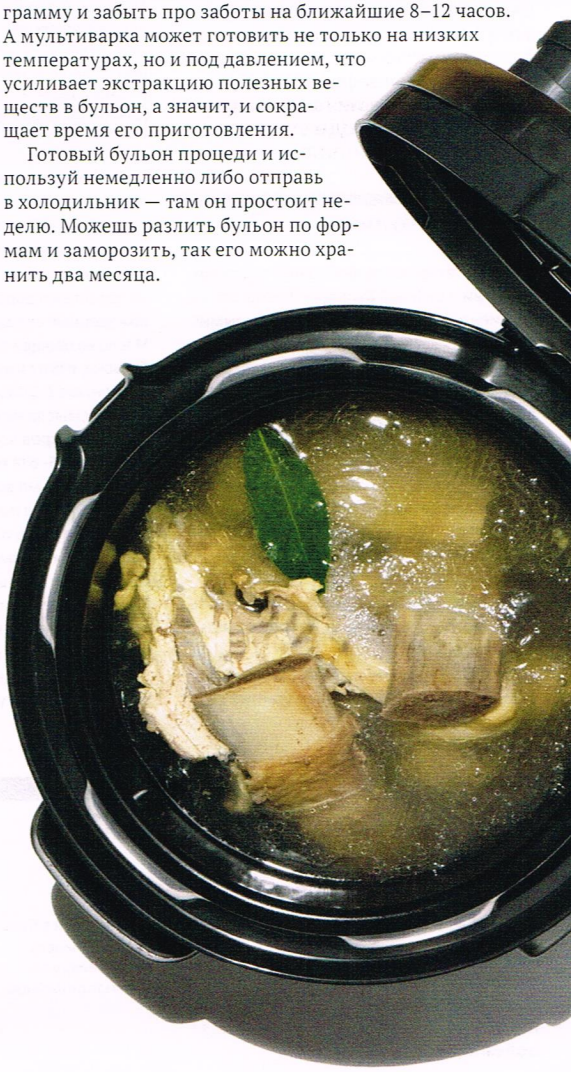
▸ **Специи** Лавровый лист и перец горошком — обязательно. Можно добавить куркуму, белый перец и, конечно, всевозможные сухие и свежие травы.

▸ **Что потом** Приготовить рыбный суп ты и так догадаешься, а мы предлагаем сделать паэлью или ризотто, используя рыбный бульон вместо куриного.

Железный марш

Единственная действительно необходимая кухонная утварь для приготовления бульона — это кастрюля с крышкой: большая, стальная, с толстым тяжелым дном, чтобы жар от плиты распределялся равномерно. Все остальное лишь придаст дополнительный комфорт готовке. Например, для "долгих" мясных бульонов отлично подходит устройство с затянутым названием "медленноварка": ты будешь готовить на низкой температуре (примерно как в остывающей печи) — надо лишь выбрать программу и забыть про заботы на ближайшие 8–12 часов. А мультиварка может готовить не только на низких температурах, но и под давлением, что усиливает экстракцию полезных веществ в бульон, а значит, и сокращает время его приготовления.

Готовый бульон процеди и используй немедленно либо отправь в холодильник — там он простоит неделю. Можешь разлить бульон по формам и заморозить, так его можно хранить два месяца.



КАК ВАРИТЬ?

Бульоны по способу приготовления делятся на белый, желтый и красный. Придумали такую градацию французские кулинары, "цветные" термины объясняются технологией приготовления бульонов: в "белом" рецепте все ингредиенты идут в кастрюлю сырыми, в "красном" — все предварительно обжаривается и т.д. При этом белый куриный бульон вполне может быть желтого цвета — если ты его подкрасишь, к примеру, шафраном.

1. Белый бульон

По такой технологии, как правило, делают куриный и рыбный бульоны. Важно: все ингредиенты помещай в кастрюлю сырыми!

НА 1 КГ КОСТЕЙ:

- 5 Л ВОДЫ ДЛЯ КУРИНОГО БУЛЬОНА
- 3 Л ВОДЫ ДЛЯ РЫБНОГО БУЛЬОНА
- 1–2 Ч. Л. УКСУСА ИЛИ ЛИМОННОГО СОКА
- СПЕЦИИ ПО ЖЕЛАНИЮ, СОЛЬ

1. Крупные куски костей перед готовкой можешь порубить, так бульон приготовится быстрее. Залей кости холодной водой, добавь специи и уксус.
2. Поставь на средний огонь, дай закипеть, убавь огонь до минимума, накрой крышкой и томи.
3. Пену обязательно снимай. Рыбному бульону хватит 40–60 минут, куриный сварится за пару часов.

2. Желтый бульон

Говяжий бульон яркого цвета — отличная основа для щей, борщей и прочих мясных супов. Мясные ингредиенты пускай в ход сырыми, а овощи и коренья предварительно порежь крупными кружками и слегка обжарь (3–5 минут).

НА 1 КГ КОСТЕЙ:

- 5 Л ВОДЫ
- 2 КРУПНЫЕ ЛУКОВИЦЫ
- 2 КРУПНЫЕ МОРКОВИ
- КОРЕНЬ СЕЛЬДЕРЕЯ ИЛИ ПЕТРУШКИ, ПАСТЕРНАК, РЕПА, БРЮКВА — ПО ЖЕЛАНИЮ
- СПЕЦИИ И ЗЕЛЕНЬ ПО ВКУСУ
- СОЛЬ, РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

1. Залей кости водой, добавь специи и зелень (зелень можно связать в пучок кулинарной ниткой, чтобы потом было легче достать из бульона). Доведи до кипения, уменьши огонь и методично снимай пену, пока она не перестанет образовываться. Теперь добавь обжаренные овощи и вари до готовности. Масло из овощей всплывет на поверхность бульона, и его стоит снять (обычной ложкой).
2. Меньше 2–3 часов готовить говяжий бульон смысла нет, на такой срок тебе хватит пяти литров воды. Наберешься терпения подождать 5–6 (а то и все 8) часов — прибавь где-то по 300 мл воды на каждый следующий час. Лучше не пожадничать и сразу налить в кастрюлю побольше H_2O, чем доливать ее по мере выкипания, — такой бульон будет менее насыщенным по вкусу. Ну и, конечно, не следуй инструкциям вслепую, не забывай время от времени пробовать и руководствоваться своими ощущениями.
3. По готовности не забудь процедить бульон, вываренный лук с морковью тебе не пригодятся.

3. Красный бульон

Бараний (или утиный) бульон и густые, насыщенные супы на их основе лучше всего идут как раз в "красном" виде. Для этого бульона предварительно обработай жаром кости и овощи. Учти: в этом рецепте на костях обязательно должно оставаться немного мяса.

НА 1 КГ КОСТЕЙ:

- 6 Л ВОДЫ
- 2 КРУПНЫЕ ЛУКОВИЦЫ
- 2 КРУПНЫЕ МОРКОВИ
- ДРУГИЕ ОВОЩИ, КАК В ЖЕЛТОМ БУЛЬОНЕ, — ПО ЖЕЛАНИЮ
- СПЕЦИИ, КРУПНАЯ СОЛЬ, ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

1. Разогрей духовку градусов до 200. Противень застели фольгой, разложи на нем кости и нарезанные крупными кусками овощи, положи сверху зелень и сбрызни оливковым маслом.
2. Отправляй в духовку минут на 40. Обжаренные кости и овощи клади в кастрюлю, заливай водой, соли и готовь дальше так же, как в случае с белым бульоном. Времени лучше не жалеть и держать кастрюлю на огне часов 5–6.

РЕЦЕПТЫ ОТ ДОКТОРА

Почему мы так агитируем тебя варить (и есть) бульон? Потому что это очень полезно. Суди сам.

Крепкие мышцы

Желатин, содержащийся в бульоне, повышает усвояемость белков, так что не забудь закусить им после напряженной тренировки.

Сухой нос

Чувствуя приближение гриппа или ОРВИ, многие начинают пить чай с имбирем. А ты попробуй заменить чай чашкой бульона, добавив в него известные противопростудные компоненты вроде чеснока, черного и красного перца.

Здоровый желудок

Идея дать животу немного отдохнуть не обязательно должна сопровождаться голодом. Бульон легко усваивается организмом и содержит минимум калорий, так что именно его мы рекомендуем в меню разгрузочных дней. ■

ФОТО: LOUISA PARRY, LEGION-MEDIA

УМНАЯ ТЕХНИКА REDMOND —
технологичное будущее уже наступило

Управляй своим домом и контролируй его безопасность дистанционно с помощью смартфона. С умной техникой **REDMOND** ты можешь освободиться от бытовой рутины и заняться по-настоящему интересными и важными делами.

МУЛЬТИВАРКА SKYCOOKER M92S

Надоело питаться полуфабрикатами или ждать, пока твоя девушка приготовит ужин? Разнообразное и здоровое питание обеспечит **M92S**. С утра нужно только положить продукты в чашу мультиварки, а выходя с работы — выбрать на смартфоне нужную программу. Настройки, которыми пользуешься чаще всего, легко собрать в меню быстрого старта. Запустить работу мультиварки можно сразу из книги рецептов в приложении: достаточно выбрать желаемое блюдо, устройство само подберет параметры для готовки.

Когда ты вернешься домой, умная мультиварка уже приготовит тебе горячий ужин.

На смартфон с системой iOS 8.0 или Android Jelly Bean нужно скачать приложение **R4S**, которое позволит синхронизировать умную бытовую технику с гаджетом. Теперь кухонными девайсами можно управлять в пределах дома — по Bluetooth, или из любой точки мира — через свободный Android-смартфон 4.3 с установленным приложением **R4S Gateway***. Оба приложения бесплатны в App Store или Google Play.

ЧАЙНИК SKYKETTLE M173S

Идти на кухню, только чтобы включить чайник? С приложением **Ready for Sky** ты можешь включить **M173S** из спальни или даже по дороге с работы. Чайник не только вскипятит воду, но и подогреет ее до определенной температуры от 40 до 90° С для любого вида чая — красного, зеленого, улуна, белого, травяного или пуэра. Ты можешь дистанционно установить время поддержания температуры (до 2 часов). А на кухню пойдешь, когда все будет готово. Приложение **Ready for Sky** также может активировать встроенный будильник и вывести на экран вашего смартфона интерфейс чайника, предлагая нагреть воду.

Более подробную информацию можно получить на сайте multivarka.pro в разделе «Умная техника».

сеть магазинов умной техники
REDMOND
SMART HOME —

Официальные интернет-магазины
www.store.redmond.company
www.multivarka.pro

8-800-200-77-21
www.redmond.company

ООО «Технопоиск» ОГРН 1047855126714, Адрес: 196084, г. Санкт-Петербург, ул. Коли Томчака, д. 28, литер В

Реклама

ЛЕГЕНДА №8

КОГДА АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН ПОЯВИЛСЯ НА ОБЛОЖКЕ MEN'S HEALTH В 2009 ГОДУ, САМОЙ ГРОМКОЙ ЦИФРОЙ В ЕГО ДОСЬЕ БЫЛА РЕКОРДНАЯ СУММА КОНТРАКТА. НО ЗА ПРОШЕДШИЕ С ТЕХ ПОР ГОДЫ КОЛИЧЕСТВО ДОСТИЖЕНИЙ 8-ГО НОМЕРА "ВАШИНГТОН КЭПИТАЛЗ" ВЫРОСЛО НАСТОЛЬКО, ЧТО ЗАСЛУЖИВАЕТ ОТДЕЛЬНОЙ СТАТЬИ*. ТЫ, КСТАТИ, ЕЕ И ЧИТАЕШЬ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ
ФОТО: ОЛЕГ ЗОТОВ

*Внимание! Все достижения Александра Овечкина указаны по состоянию на момент сдачи этого номера MH в печать (24.08.2016).

ВИЗАЖ: КАТЯ БОБКОВА

ДОСЬЕ

Александр Михайлович Овечкин

РОДИЛСЯ: 17.09.1985

МЕСТО РОЖДЕНИЯ: МОСКВА

РОСТ: 190 СМ

ВЕС: 100 КГ

ИГРОВАЯ КАРЬЕРА: "ДИНАМО" (МОСКВА) (2001–2005, 2012–2013), "ВАШИНГТОН КЭПИТАЛЗ" (2005 – Н.В.)

ПОБЕДЫ: ТРЕХКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА (2008, 2012, 2014), ДВУКРАТНЫЙ "СЕРЕБРЯНЫЙ" ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТОВ МИРА (2010, 2015), ЧЕМПИОН РОССИИ (2005), ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА ГАГАРИНА (2013)

0,63

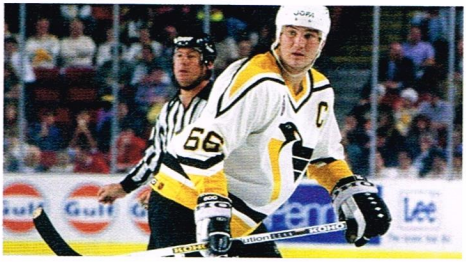
гола за игру в среднем забивает Овечкин. По этому показателю он на пятом месте среди всех хоккеистов, когда-либо выступавших в НХЛ. Причем двое игроков, опережающих его в этом списке, родились еще в XIX веке — и, как ты понимаешь, играли во что-то очень отдаленно напоминающее современный хоккей. Конкурентов по результативности среди современников у Александра нет. Канадец Сидни Кросби, с которым часто сравнивают российского форварда, в среднем забивает 0,48 шайбы за матч.

4228

БРОСКОВ В СТВОР ВОРОТ ПРОИЗВЕЛ АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН ЗА 839 ИГР В НХЛ

2

показатель по результативности за сезон за всю историю НХЛ принадлежит нашему герою, забившему в сезоне 2007–2008 65 шайб и отдавшему 47 голевых передач. Чтобы иметь возможность сравнивать рекорды игроков разных эпох, статистический портал Hockey Reference (hockey-reference.com) разработал сложный алгоритм, учитывающий не только голы и пасы, но и количество игр, число хоккеистов в командах, среднюю результативность в Лиге и так далее. Оказалось, что достижение Овечкина уступает только результату Бретта Халла в сезоне 1990–1991.



ИМЯ	БАЛЛЫ	СЕЗОН
БРЕТТ ХАЛЛ	78	1990–1991
АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН	72	2007–2008
МАРИО ЛЕМЬЕ	71	1988–1989

ЕДИНСТВЕННЫЙ

игрок, включенный в "Сборную всех звезд НХЛ" в каждом из пяти своих первых сезонов (2006–2010), — это Ови. Также он участвовал в матчах всех звезд 2013 и 2015 годов.

КУБОК — ИМЕНИННИКУ

31 ГОД ИСПОЛНЯЕТСЯ АЛЕКСАНДРУ ОВЕЧКИНУ 17 СЕНТЯБРЯ 2016 ГОДА — В ДЕНЬ СТАРТА КУБКА МИРА ПО ХОККЕЮ, И ЧТО-ТО НАМ ПОДСКАЗЫВАЕТ: МЫ ЗНАЕМ, КАКОЙ ПОДАРОК ОН МЕЧТАЕТ ПОЛУЧИТЬ ПО ЕГО ОКОНЧАНИИ.

– На Кубке мира сборная России попала в группу "В", в которой ей противостоят команды Финляндии, Швеции и Северной Америки. Будет сложнее, чем на чемпионате мира?

– На Кубок мира съедутся все сильнейшие игроки планеты, и это — главное отличие от чемпионата, который по времени совпал с плей-офф НХЛ и на который не приехали многие звезды. Так что в Канаде нас ждет турнир уровня Олимпиады. Будет трудно, но и интересно. Не пропустите!

– Ты играл в сборных России образца разных годов. Как думаешь: на Кубок мира едет самая сильная?

– Я думаю, каждая сборная была сильна по-своему, ведь сила команды зависит не только от количества звезд, но от множества других факторов: сыгранности, настроя, да и от удачи тоже.

– Как лично ты настраиваешься на важные матчи?

– Я играю в хоккей больше 20 лет, и мне не нужно как-то специально себя настраивать. Я просто стараюсь каждый раз играть так, будто это самый главный матч в моей жизни. В дни важных игр я по-прежнему чувствую мандраж, но когда выхожу на лед, все проходит — я просто растворяюсь в игре.

– За 20 лет хоккей не надоел?

441

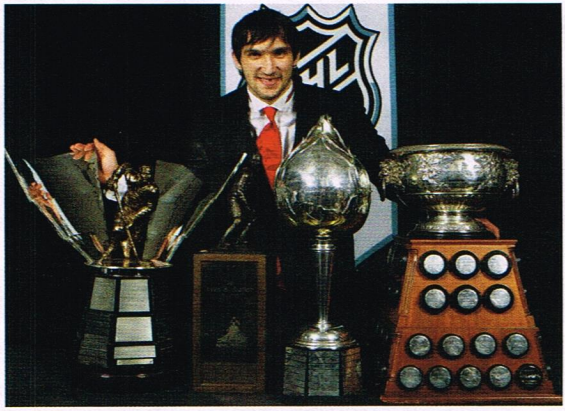
ПЕРЕДАЧА ОВЕЧКИНА ЗАКОНЧИЛАСЬ ВЗЯТИЕМ ВОРОТ СОПЕРНИКА. ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ЧЕРТА ФОРВАРДА — ИГРА НА КОМАНДУ

525

шайб забил за океаном Александр. Это 33-й результат в истории главной хоккейной лиги мира. Во главе снайперов — Уэйн Гретцки (894 шайбы). Но у канадца на установление его рекорда ушло 20 лет, а за плечами Овечкина пока всего одиннадцать. Мы верим — это только начало.

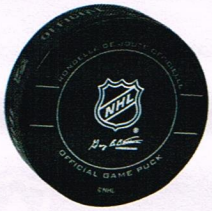
ПЕРВЫЙ

игрок в истории НХЛ, завоевавший в одном сезоне (2007–2008) "Арт Росс Трофи" (вручается хоккеисту, набравшему наибольшее количество очков по системе "гол+пас"), "Морис Ришар Трофи" (приз лучшему снайперу), "Лестер Пирсон Эворд" (приз самому ценному игроку сезона по итогам голосования членов профсоюза хоккеистов) и "Харт Трофи" (вручается хоккеисту, который внес наибольший вклад в успехи своей команды).



88

раз шайбы, забитые Овечкиным, приносили победу его команде. Он — первый, кто пять сезонов подряд записывал на свой счет по десять и более голов, решавших судьбу матча.



САМЫЙ СТАБИЛЬНЫЙ

До Александра лишь двум хоккеистам в НХЛ удавалось забивать по 30 и более шайб в 11 сезонах подряд. Овечкину не помешало даже то, что из-за локаута в сезоне 2012–2013 было сыграно всего 48 матчей — форвард все равно успел отличиться 32 раза. Также на счету Ови восемь сезонов, в которых ему покорялся результат в 45 и более шайб, и семь, когда он забивал не меньше 50.

ЗОЛОТАЯ ШАЙБА

В июле 2016 года журнал Forbes признал Александра Овечкина "Самым успешным в коммерческом смысле российским хоккеистом". Только за прошлый год его доходы составили $12,1 миллиона (указана сумма до выплаты всех налогов, гонораров контрагентам и т.д.).

Основная составляющая доходов Александра — выплаты по рекордному контракту с клубом Washington Capitals (подписан в январе 2008 года на 13 лет, общая сумма контракта — $124 миллиона).

К тому же обаятельный и неглупый Овечкин — единственная звезда рекламы в российском хоккее. Forbes упоминает о сотрудничестве Ови с такими крупными брендами, как Bauer, Nike, Gillette, Coca-Cola. Последняя удача этого рода: рекламная кампания банка "Открытие", проведенная во время Евро-2016 (по оценкам экспертов, она принесла хоккеисту от $500 тысяч до $1 миллиона). В роликах "Открытия" Овечкин играл на трубе, чеканил футбольный мяч и так далее, демонстрируя зрителям главное (по оценкам Men's Health) мужское качество — самоиронию и легкость в отношении своей персоны. Оцени сам эту работу Ови, посмотри ролики на YouTube (ищи по запросу "банк открытие овечкин").

– Играть точно не надоело, а вот смотреть уже не тянет. Хотя до сих пор помню, как в детстве было интересно следить за нашей сборной на Олимпиаде в Нагано. Мне тогда ужасно захотелось однажды тоже выйти на такой уровень.

– Какой спорт ты смотришь на отдыхе теперь?

– Больше всего нравится футбол или баскетбол.

– В рекламе банка "Открытие" ты сам мяч чеканил?

– Конечно, ведь я люблю не только смотреть, но и играть в футбол, так что с мячом управляюсь неплохо.

– Помнишь, что почувствовал, когда тебя впервые позвали в сборную?

– Еще бы! Такое не забудешь, ведь мне было всего 16 лет, когда Виктор Васильевич Тихонов взял меня на турнир в Чехию. Узнав, что включен в команду, я сразу позвонил своим главным болельщикам — папе с мамой.

– Если бы была возможность сыграть против любой хоккейной команды в истории, какую бы выбрал?

– Интересно было бы попробовать свои силы против легендарной "Красной машины" с Харламовым и Мальцевым.

– Хоккей сильно с тех пор изменился?

– Да! Изменились скорость, техника, стиль игры, инвентарь... С каждым годом играть становится сложнее. Например, сейчас вратари гораздо более габаритные, чем были раньше, а значит, в воротах элементарно остается меньше места для шайбы.

– Чемпионат мира – 2016 проходил в России при поддержке наших трибун. В Канаде трибуны будут уже против нашей сборной...

– Да, в Москве поддержка была сумасшедшая. Особенно приятно было петь гимн вместе со всем стадионом. Спасибо болельщикам! Впрочем, я не думаю, что в Торонто играть будет сложнее — я уже привык играть при любых трибунах.

БРИТЬЕ — НЕ ПОВОД ДЛЯ РАЗДРАЖЕНИЯ
СМАЗЫВАЮЩИЕ ПОЛОСКИ ДО И ПОСЛЕ ЛЕЗВИЙ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ РАЗДРАЖЕНИЯ
РЕКЛАМА
НОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ СМЕННЫХ КАССЕТ
Fusion PROSHIELD
Gillette
ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ™

БОМБАРДИР ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

Несмотря на то, что Овечкин дебютировал в НХЛ в 2005 году, именно он возглавляет список игроков Лиги, забивших наибольшее количество шайб в этом тысячелетии. Вспомним самые значимые его голы:

1-й	05.10.2005
100-й	12.10.2007
200-й	05.02.2009
300-й	05.04.2011
400-й	20.12.2013
500-й	10.01.2016

966

ОЧКОВ НАБРАЛ НА ДАННЫЙ МОМЕНТ АЛЕКСАНДР В НХЛ ПО СИСТЕМЕ "ГОЛ+ПАС"

2024

В этом году, по расчетам статистиков НХЛ, Александр забьет свою 800-ю шайбу. Вот как видят эксперты кривую его результативности в промежутке с 20 до 39 лет.

6

секунд потребовалось Овечкину в овертайме матча против "Атланта Трэшерз" 16 декабря 2006 года, чтобы забить гол, ставший самым быстрым в истории овертаймов НХЛ. Кстати, почему-то именно "Трэшерз" Александр забил больше шайб, чем любой другой команде мира.

92

игры за сборную России провел к моменту старта Кубка мира Овечкин. На его счету 42 шайбы и 31 голевая передача.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, МИА "РОССИЯ СЕГОДНЯ"

ТРИ УРОВНЯ ЗАЩИТЫ*

С ГЕЛЕМ ДЛЯ БРИТЬЯ GILLETTE

2-В-1: ГЕЛЬ + УХОД ЗА КОЖЕЙ

БЕЗ ПОДТЕКОВ • БЕЗ РЖАВЧИНЫ • БЕЗ СЮРПРИЗОВ

Gillette
ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ™

* Две защитные смазывающие полоски бритвы Gillette fusion Proshield и гель для бритья. Реклама

ОТ ЧЕГО ОНИ ПЛАЧУТ В ПОСТЕЛИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ДЛЯ ВАШЕЙ ПАРЫ СЕКСУАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ПРЕВРАТИЛАСЬ В УНЫЛУЮ ЧЕРЕДУ ОБЯЗАННОСТЕЙ? НАШ НЕУСТРАШИМЫЙ ЖУРНАЛИСТ ЗАДАЛ ЭТОТ ВОПРОС ИЗВЕСТНОМУ ЭКСПЕРТУ. УЗНАЙ, ПОДОЙДУТ ЛИ ТЕБЕ ТАКИЕ СОВЕТЫ (МАЛЕНЬКИЕ ГОЛУБЫЕ ТАБЛЕТКИ НЕ ПОТРЕБУЮТСЯ).

ТЕКСТ: ЯН КНАУЭР
ФОТО: MARLEY KATE

К

Когда твоя подруга начинает рыдать в постели, ты понимаешь, что сделал что-то либо очень правильное, либо крайне неправильное.

МГНОВЕНИЕ НАЗАД ВСЕ БЫЛО ВРОДЕ нормально. И под "все" я подразумеваю секс. После утренней уборки в квартире и совместной пробежки мы устроились на диване, собираясь посмотреть кино, но вскоре уже держались за руки и гладили друг друга. Мы начали заниматься сексом медленно и наращивали скорость, пока не закончили лицом к лицу, губы к губам, бедра к бедрам, с открытыми глазами. Мы оба вспотели. Это было похоже на танец. А потом она заплакала.

С начала знакомства и до этого момента у нас было много волнующего и громкого секса. Мы словно встретились после долгой разлуки и страстно наверстывали упущенное. Это было совпадение или, может быть, судьба: у обоих в прошлых отношениях было мало интима. Для нее и для меня это стало настоящим чудом — возможность вновь чувствовать себя желанными.

Когда мы были вместе, обычно мы были в постели. И под "в постели" я подразумеваю занятия сексом; но сексом мы занимались не только в постели. Когда же приходилось расставаться, мы не переставая обменивались смсками, а полуночные звонки длились часами. Но раньше она никогда не плакала.

Я спросил ее, что это значит? Подруга ответила: в эти секунды она почувствовала, что мы очень близкие люди, — словно вот только что мы стали парой. Я чувствовал то же самое. Именно в тот момент я и решил, что эти отношения для меня особенные. И с этой девушкой я хочу не только дружбы и секса, но и семью.

Но у этого события были и другие не менее важные последствия. Я понял, что ее слезы были признаком не просто хорошего секса, но отменного секса — что она почувствовала глубокую удовлетворенность — как физически, так и эмоционально. И это стало моей целью. Планка была поставлена высоко. С тех пор я пытался достичь этой глубокой связи каждый раз. Короче, вы поняли — теперь я добивался слез.

ВСКОРЕ, ВПРОЧЕМ, МЫ МИНОВАЛИ начальный, самый яркий, этап отношений, и началась рутина. У моей подруги появилась новая ответственная работа, а время, которое мы проводили в ласках, теперь уходило на какие-то обыденные дела. Секс стал не таким частым и уж точно более вымученным. Я про себя решил: чем больше его будет, тем скорее мы снова почувствуем ту глубокую связь между нами. Но фактически выходило, что я давил на нее и вынуждал к сопротивлению: например, когда хватал ее между душем и уходом на работу. И под "хватал ее" я имею в виду неудачную попытку заняться сексом.

РЕЦЕПТЫ ХЕРБЕНИК

№1

Тренируйтесь. И лучше — вместе

Интенсивные занятия спортом задействуют ту же часть женской нервной системы (по-научному она называется симпатической), которая также активируется при сексуальном возбуждении. Так что после спортзала ее тело — и ее мозг! — будут готовы и к другим упражнениям.

№2

Используйте вибратор

Исследование самой Дебби Хербеник показало: в большинстве случаев вибратор повышает возбуждение и облегчает достижение оргазма. Правда, все это справедливо в отношении дам.

Кажется, после этого подруга выходила из дома в некотором раздражении.

Решающий момент случился, когда мы ужинали с друзьями в ресторане. Речь зашла о том, как часто люди занимаются сексом: друзья сообщили, что "делают это" каждый день. Уже дома я сказал подруге, что завидую той паре. Она возразила: у нас на этой неделе секс уже был два раза, почему этого мало? Я не нашелся, что ответить.

Хвала мирозданию, у нас есть Men's Health. И я дружу с редактором этого журнала. Мы обедали с ним на следующий день, я робко рассказал о своих проблемах, и этот рассказ привел моего друга в профессиональный восторг. В общем, к концу обеда я получил задание: обратиться к доктору наук, сексологу Дебби Хербеник (кто не знал, это штатный эксперт MH по сексу), разработать план действий, реализовать его и написать в журнал отчет. Может, этот рассказ поможет и тебе, читатель?

Добрый доктор спросила меня, сколько мы с моей партнершей уже вместе. 10 месяцев? "Отлично, — просияла она, — достаточно, чтобы притереться". Ну, подумал я, в этом-то и проблема.

ХЕРБЕНИК ПРИСЛАЛА МНЕ ДЕВЯТЬ советов, прочитай их в приложениях к этому тексту (со стр. 84). Я надеялся получить что-то дикое и разнузданное вроде "Попробуйте анал" или "Занимайтесь сексом пять раз в день". Но список оказался скучным. Тренируйтесь вместе? Ну, мы так и делали в тот день эпического секса с рыданиями. Новых идей было немного (например, **№2** и **№3**), а остальные пункты мы и так время от времени исполняли. Ну и еще — вот как "совместная уборка по дому" (**№8**) может превратиться в умопомрачительный секс? И как "осознанность" во время секса (**№4**) способствует достижению оргазма?

Так что я отправился в книжный магазин полистать пособия. Полезный совет: если и тебе понадобится литература о сексе, не суйся в книжный в промежутке с 14:00 до 17:00 — в это время здесь полно школьников. Трудно сосредоточиться на выборе между энциклопедией минета и сборником тантрических поз, когда в соседнем проходе подростки спорят о Достоевском. Сконфузившись, я бежал, прихватив с полки только работу той же Дебби Хербеник — книгу "Потому что это приятно: путеводитель по сексуальному удовольствию и удовлетворению". Женщина на кассе спросила, нужно ли спрятать покупку в пакет. "Да, пожалуйста".

Докладываю: книгу я прочел. В ней есть несколько глав с зубодробительным описанием женской анатомии, но меня заинтриговал общий посыл: сними напряжение, расслабься, будь открыт и занимайся осмысленным сексом, даже если это значит "занимайся сексом редко". В этом смысле работа Хербеник — не об улучшении сексуальной жизни, а об устройстве отношений. Вспомним: я давил на свою половинку, напрягал ее требованиями секса. Мы стали больше ругаться, появились какие-то мелкие бытовые придирки друг к другу. Совет Хербеник — снять напряжение, не ставить себе в спальне алгебраических задач, а просто получать удовольствие, показался мне более чем разумным.

Но суть в том, что для этого требуется взаимное доверие. А чтобы проникнуться этим редким чувством, как раз и нужны все прочие (даже механические) советы Дебби. Вот, скажем, она рекомендует больше обниматься, целоваться и касаться друг друга — даже (и особенно) если мы не занимаемся сексом. И попробовать вместе что-то новое. Что ж,

№3

Используйте лубриканты

Исследование Университета Индиана в 2011 году показало: использование лубрикантов обеспечивает парам большее сексуальное наслаждение и комфорт.

№4

Осознавайте происходящее

Женщины чаще, чем мужчины, отвлекаются во время секса. Канадские ученые утверждают: если дама сфокусирует все свое внимание на видах, звуках и ощущениях, происходящих во время секса, ее желание и возбуждение вырастут.

приступаем: я теперь без намеков и просьб делаю подруге массаж головы, когда мы смотрим телевизор (ей это нравится), но при этом не дышу шумно, не закатываю глаза и не пытаюсь схватить ее за грудь, то есть не исполняю танец самца перед случкой. А еще мы записались на курсы бальных танцев, а также поделили (и победили!) грязные белье и посуду.

Стал ли наш секс лучше? Нет, не сразу. Но мы сблизились. Возможно, это сработало, но пока было еще рано делать выводы. Следовало перевести исследование на новый уровень. И мы отправились в секс-шоп.

Мы встретились после работы, оба слегка на взводе. Мы стояли рядом, молча уставившись на полки с яркими цветными приборами — в основном фаллической формы. Мы были в тупике, но где-то в глубине души я наслаждался этим "мы". А тупик меня не пугал. Сотрудники секс-шопов подготовлены к таким ситуациям. Где-то сбоку ненавязчиво соткался из воздуха консультант: "Могу порекомендовать вот этот тип продукции, он предназначен для стимуляции промежности". Мы с подругой посмотрели друг на друга, задумавшись над тем, что же такое "стимуляция промежности" и зачем она нужна. Процесс выбора пошел. Где тут у вас полка с лубрикантами?

Одно за другим мы испытывали каждое из предложений Хербеник. Иногда нас хватало всего на один совет, как в случае с **№9** ("Усложняй сценарий") — это было немного странно, но такая техника определенно продлевает акт. А иногда мы, не обращая на то внимания, следовали сразу нескольким ее советам: например, развлекались вместе, а потом совместно выполняли работу по дому — и обнимались во время всех этих занятий. Той таинственной глубокой связи меж нами не возни-

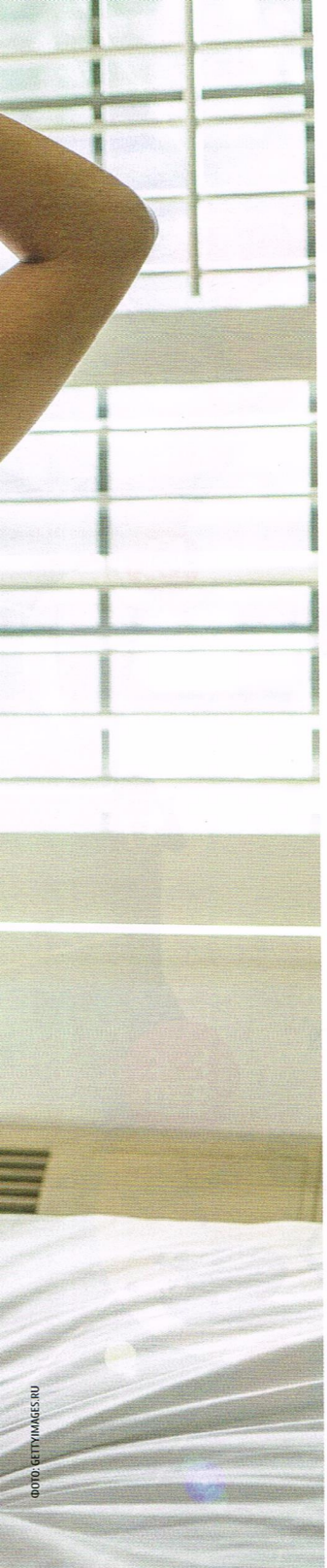


ФОТО: GETTYIMAGES.RU

№5

Используйте новые позы

Например, в миссионерской позиции мужчина может сдвинуться вверх, чтобы основание его члена давило на ее клитор. Это облегчает достижение оргазма.

№6

Обнимайтесь, целуйтесь, касайтесь

Но без секса. Женщины часто воспринимают такие ласки только как приглашение к сексу. Попробуй развеять этот миф, она будет чувствовать себя более расслабленно, и вы оба сможете получить больше удовольствия от отношений.

№7

Пробуйте новое

Ученые из Университета штата Нью-Йорк (США) утверждают: новый опыт приводит к выработке в организмах гормонов — вроде тех, что возникают у влюбленных.

№8

Подставь плечо

Уборка, готовка, стирка... Исследования показывают, что женщина испытывает незнакомое волнующее чувство, когда вы начинаете делать это вместе.

№9

Усложни сценарий

Университет Индианы дает инструкцию: чтобы гарантировать оргазм партнерше, применяйте не менее 4–5 секс-техник во время одного акта. Обоюдные оральные ласки (считаются за две техники), массаж груди, гаджеты, вагинальный секс как кульминация длительной возни... Наше мнение: проведи собственное исследование.

кало. Рыданий в постели тоже не было. Однако во мне что-то изменилось. Я больше и не стремился к ее слезам. Я отказался от ожиданий, включая возвышенные. Секса у нас действительно стало меньше. Но если никто не считает, то никого это и не заботит.

Иногда мы просто дурачились и смеялись. Иногда делали друг другу массаж спины. В конце концов, в этом весь смысл здоровых отношений: доставлять друг другу удовольствие. Сработало ли это? Сейчас расскажу.

Но сначала позволь изложить аргументы в пользу лубрикантов. Из всех советов Хербеник этот (**№3**) дал наиболее впечатляющий результат. Мы с подругой оба считали, что нам это не нужно, — ведь нам еще далеко до 40! И, наверное, в лубриканте действительно не было необходимости. Но многие отличные вещи в жизни не являются необходимыми. Лубрикант меняет ощущения от секса, и меняет в лучшую сторону.

Мы купили три варианта — на "попробовать". Мне больше понравилось ощущение полного отсутствия трения, которое дает смазка на силиконовой основе. А подруге пришелся по вкусу лубрикант на водной основе ("в нем больше естественности"). И мы оба отвергли "естественно стимулирующий" лубрикант, призванный повышать чувствительность, но попробовать было прикольно. Мой совет: покупай любые заинтриговавшие тебя варианты и пробуй вечером в кровати. Какой-то понравится, какой-то нет, но совместные игры в постели еще никому не помешали.

УСОВЕРШЕНСТВОВАННАЯ ТЕХНИКА расположения тел во время акта (совет **№5**) показалась нам странной и не доставила удовольствия. С вибратором было интересно поэкспериментировать, но он так и не стал нашим постоянным спутником. Он был слишком искусственным и чересчур механическим. Но важно было то, что мы попробовали, поскольку это позволило нам найти то, что нам подходит. Ну и, повторю опять, — мы выбирали ВМЕСТЕ.

Так что же, это сработало?

Однажды после длинного рабочего дня мы встретились дома. Она только что пробежалась по парку (совет **№1**), а я готовил ужин. Мы поговорили о текущих делах и новых впечатлениях, прибрали на кухне и помыли посуду — не то чтобы плечом к плечу, но с одной целью: раскидать все дела, чтобы потом провести время вместе. У нас не было никаких определенных планов, на нас ничто не давило. Мы двигались медленно. Я касался ее. Она касалась меня. Мы побаловались с одним вариантом лубриканта, потом с другим. Через какое-то время мы уже вовсю "делали это".

И это был отличный секс. Неважно, какой "отличный" — просто хороший и веселый или серьезный и медитативный; томный марафон или напряженный спринт — в нем было понемногу от всего. Когда мы закончили, то сидели лицом друг к другу. Моя рука лежала на ее спине, ее рука — на моей. Мы посмотрели друг на друга, а через секунду она откинулась назад на матрас и заплакала. А потом засмеялась.

На этот раз я знал, что между нами произошло. Мы выделили время для себя, и не только этим вечером, а каждый день. Мы отказались от спортивного секса с его постановкой цели и бурными оценками с воображаемых трибун — и заменили его желанием сделать друг друга счастливыми. Мы теперь и в самом деле вместе. Все это и есть ингредиенты для улучшения сексуальной жизни.

Хотя немного лубриканта — тоже хорошая идея. ■

СТРЕСС

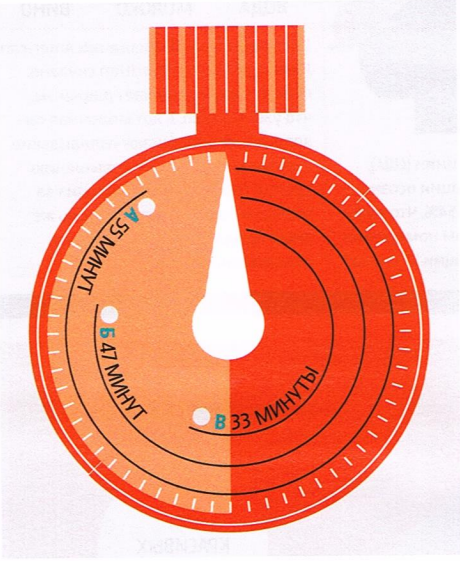
А ТЫ СМОЖЕШЬ ЭТО ВЫНЕСТИ?

ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ — ОНА КАК ЕЖЕДНЕВНАЯ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ, ПРИЧЕМ РАЗМЕРЫ И СЛОЖНОСТЬ ЭТИХ ПРЕПЯТСТВИЙ ВСЕ ВРЕМЯ МЕНЯЮТСЯ. И МЫ БЕСПОКОИМСЯ: НЕ ЗАГОНЯЕШЬ ЛИ ТЫ СЕБЯ? НОРМАЛЬНО ЛИ ВЫДЕРЖИВАЕШЬ НАГРУЗКУ? ПРОЙДИ ЭТОТ ТЕСТ, ПОЙМИ СВОИ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ И ВЫСЛУШАЙ НАШИ СОВЕТЫ — ЧТОБЫ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЛЮБЫМ СТРЕССОМ БЫСТРО И УМНО.

ТЕКСТ: НИКИ УИЛЬЯМС

1

Высокоинтенсивная тренировка снижает уровень тревожности — и этот эффект длится до полутора часов. А сколько для этого нужно попотеть на тренировке?



В Как уверяют ученые из Миссурийского университета (США), интервальная тренировка длиной чуть более получаса снижает стресс лучше, чем долгие упражнения в спокойном ритме. Проведи сэкономленное время в сауне — выпарятся даже остатки твоего напряга.

2

Что нужно купить, чтоб давление на работе не зашкаливало?

- **А** НОВЫЕ НАУШНИКИ
- **Б** СТРЕССБОЛ
- **В** ХОРОШИЙ КОНЬЯЧОК

А Из Мичиганского университета докладывают: основная причина стресса на рабочем месте — фоновый шум (один сосед постукивает по столу, другой гадко тянет чай из чашки, третий громко по телефону говорит). Можешь запульнуть в источник шума стрессболом, но лучше — надень наушники с шумоподавлением и забудь об окружающих.

3

Тебя поджимает дедлайн, ты измотан и мечтаешь о стимуляторах. Чашка кофе тебе...

Б Так будет, если ты делаешь перерыв в одиночестве. Доказано, что у мужчин, которые хлопнули эспрессо в одно лицо, растет уровень тревожности (исследование Бристольского университета, Великобритания). А кофебрейк с друзьями как раз наоборот — помогает снять стресс.

4

Как лучше всего успокоить нервы перед важным докладом на работе?

- **А** ОПРОКИНУТЬ СТОПКУ ЗА ЗАВТРАКОМ
- **Б** ВЫЗУБРИТЬ ТЕКСТ НАИЗУСТЬ
- **В** НАДЕТЬ СМЕШНОЙ ГАЛСТУК И СЧАСТЛИВЫЕ НОСКИ
- **Г** ЗАЛЕЗТЬ НА СКАЛУ В ВЫХОДНЫЕ

Г Хочешь блестяще выступать со сцены и проводить безупречные презентации — полезай перед этими событиями наверх. Исследование Техасского аграрно-технического университета показало: скалолазание и другие условно опасные виды спорта (лучше — на свежем воздухе) не только снижают общий уровень тревожности, но (это главное!) серьезно укрепляют уверенность в себе. Живешь на равнине — запишись на пробное занятие на скалодром. Оценишь.

5

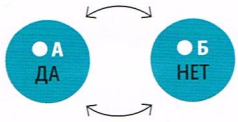
Кто сильнее страдает от стресса?

- **А** БОГАТЫЕ МУЖЧИНЫ
- **Б** БЕДНЫЕ МУЖЧИНЫ

А В Университете Пердью (США) очередной раз подтвердили: с большими деньгами действительно приходят большие проблемы. У тебя деньги небольшие, но проблемы тоже имеются? Ищи на сайте MHealth.ru статью "Личные финансы: узнай, куда и почему утекают твои деньги" — и поймешь, в чем корень твоих затруднений.

6

Может ли стресс поспособствовать твоей карьере?



А В то время как хронический стресс медленно, но верно разрушает человека, временные невзгоды идут на пользу (исследование Университета штата Нью-Йорк в Буффало, США). Организм привыкает справляться с проблемами так же, как учится вырабатывать антитела. Адская неделя поможет пережить другую адскую неделю в будущем.

ФОТО: JAMIE CHUNG, ANDY RUDAK, TRAVIS RATHBONE, CRAIG CUTLER, LEVI BROWN, GETTYIMAGES.RU, DIOMEDIA

7

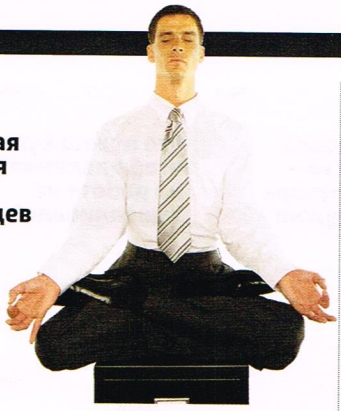
Как лучше поступать с мелкими повседневными проблемами?

- А ЗАБЫВАТЬ О НИХ
- Б ДУМАТЬ О НИХ
- В ЗАГРУЖАТЬ СЕБЯ РАБОТОЙ, ЧТОБ ОТВЛЕЧЬСЯ

Б Журнал Psychotherapy and Psychosomatics рекомендует ежедневно находить 20 минут на "окно для беспокойства" — и обдумывать все то, что накопилось. Такая психическая фрагментация лучше помогает избавиться от тревоги, чем техники, направленные на отвлечение от проблем.

8

Ежедневная медитация в течение трех месяцев помогает снизить уровень стресса



- А НА 82%
- Б НА 78%
- В НА 54%

В По данным Университета Западной Виргинии (США), мужчины, практикующие технику медитации осознанности, смогли снизить уровень стресса на 54%. Что нужно делать? Инструкцию ищи в августовском номере или на MHealth.ru по запросу "Техника медитации 12 шагов".

9

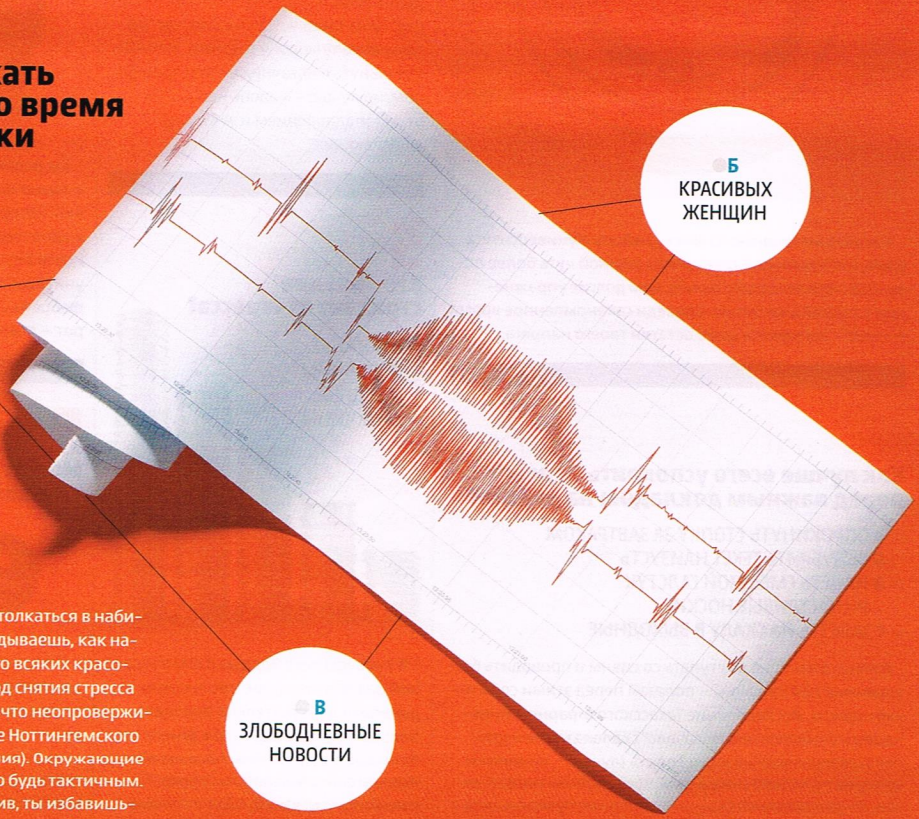
У тебя был тяжелый день на работе. Какой напиток лучше всего снимет напряжение?

- А ВОДА
- Б МОЛОКО
- В ВИНО

Б Отложи штопор. В издании American Journal of Clinical Nutrition сказано: стакан молока снижает давление, что уже хорошо. А вот молочная сыворотка, как сообщают голландские ученые, способствует повышению уровня гормонов, отвечающих за хорошее настроение. Алкоголь же лишь продлевает субъективное переживание стресса.

10

Что лучше искать в интернете во время нудной поездки на работу?



- А НОВУЮ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК
- Б КРАСИВЫХ ЖЕНЩИН
- В ЗЛОБОДНЕВНЫЕ НОВОСТИ

Б Мало того, что приходится толкаться в набитом автобусе, так еще и опаздываешь, как назло... Поможет просмотр фото всяких красоток — это эффективный метод снятия стресса во время поездки на работу, что неопровержимо установило исследование Ноттингемского университета (Великобритания). Окружающие тебя девушки тоже сойдут, но будь тактичным. Пялясь на красавицу напротив, ты избавишься от психологического напряжения. А вот она, возможно, наоборот.

РЕКЛАМА 16+

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Многие не справляются

со своим режимом питания и тренировок. Но мы знаем, что любая нагрузка является не только проверкой силы воли и физических возможностей - прежде всего, это работа на результат.

Для достижения желаемого результата важна любая мелочь, в том числе, микроэлементы, необходимые для восстановления организма. Система оптимального питания OptiMen была разработана специально для мужчин, готовых взять от жизни всё и даже больше. Она содержит необходимые организму аминокислоты, пищеварительные ферменты и целый ряд морских и травяных экстрактов.

Благодаря комбинации витаминов и минералов, которые входят в состав OptiMen, вы обеспечите прочную основу для развития своего организма.

ИСТИННАЯ СИЛА
МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВО ВСЕМ

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН
Отвечает потребностям самых активных мужчин, нацеленных на результат

ЭФФЕКТИВНОСТЬ
Содержит дневную норму витаминов и минералов

5 ЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ
Более 75 ингредиентов для поддержания необходимого баланса питательных веществ в мужском организме

5
ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ

800
МИЛИГРАММОВ АМИНОКИСЛОТ

ON
NUTRIENT OPTIMIZATION SYSTEM
OPTI-MEN
HIGH-POTENCY | 75+ INGREDIENTS
90 TABLETS
DIETARY SUPPLEMENT

ON

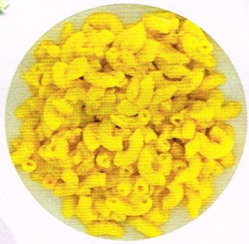
HTTP://WWW.OPTIMUMNUTRITION.RU/
HTTP://WWW.MUSCLESPORT.RU/
HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/OPTIMUMNUTRITION.RU
HTTPS://NEW.VK.COM/ONRUSSIA

ОПТОВЫЕ ПРОДАЖИ:
Москва + 7 916 992 9692 / ONRUSSIA@YAHOO.COM
Санкт-Петербург (812) 718 4471 / (812) 334 5421 / OFFICE@WEBSPORT.RU
Казахстан, Алматы +7 701 722 0269 / + 7 727 317 3080 / INFO@DOPING.KZ

11

Что съесть на ужин после длинного трудного дня?

А САЛАТ С КУРИЦЕЙ



Б МАКАРОНЫ С СЫРОМ

В ШОКОЛАДНЫЙ МУСС

А Причин две. Витамины группы В в листовой зелени снимают стресс и способствуют выработке энергии, а курица содержит тирозин — аминокислоту, которая поднимает настроение (исследование Мэрилендского университета, США). Самолечение с помощью десертов или посыпанных сыром углеводов тоже работает (регулярное употребление любимых блюд действительно снимает стресс), но, увы, увеличивает риск ожирения.

12

Какая доля инсультов случается из-за нервотрепки на работе?

А **5%**

Б **10%**

В **15%**

Б Каждый десятый! А по данным научного издания Occupational and Environmental Medicine, у мужчин, которые между словами "работа" и "стресс" легко могут поставить знак равенства, риск инсульта в целом в 1,4 раза выше. И вот тут понятно, почему некоторые становятся фрилансерами, вместо того чтобы каждый день общаться с дурным начальством. Доказано: когда ты сам имеешь возможность контролировать пусть даже сложную ситуацию, твоим нервишкам приходится не так тяжко.

13

Какой отпуск лучше, если ты устал на работе как собака?

А ПРИКЛЮЧЕНИЯ НА ДВЕ НЕДЕЛИ

Б СПА НА ДВА ДНЯ

Б Смена работы активным отдыхом может оказаться контрпродуктивной. По данным журнала Applied Research in Quality of Life, только отпуск, который можно описать как "очень расслабляющий", оказывает длительный эффект на твое мироощущение после возвращения на работу. Иначе может получиться, что ты сменишь одну чехарду на другую и не заметишь, был ли вообще в отпуске. Кроме того, проверенная психологическая польза заключается в планировании и предвкушении отдыха, так что есть смысл брать короткие отпуска, но почаще.

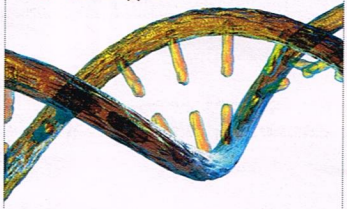
14

Что стресс делает с ДНК?

А РАСШИФРОВЫВАЕТ

Б УКРЕПЛЯЕТ

В ПОВРЕЖДАЕТ



В Как писал журнал Psychotherapy and Psychosomatics, стресс укорачивает теломеры — концевые участки хромосом, которые выполняют защитную функцию и длина которых в принципе сокращается с возрастом. Это плохая новость. А хорошая в том, что занятия йогой, например, снижают этот ущерб. Либо не нервничай, либо учись вставать в позу "собака мордой вниз".

15

Не можешь расслабиться? Чем займешься?

А ПОЧИТАЮ

Б ПОСМОТРЮ ТЕЛЕВИЗОР

В ПОИГРАЮ В ПРИСТАВКУ

А и В Чтение понравившейся книги снижает стресс на 68% всего за каких-нибудь шесть минут (исследование Сассекского университета, Великобритания). Зачитал последний номер МН до дыр? Компьютерные игры тоже помогают, но только под настроение. Если ты раздражен — поиграй в шутер, если ты в тревоге — выбери головоломку.

16
Что съесть на свидании, если хочешь перестать нервничать?

Б Шотландские исследователи докладывают: мужчины, у которых уровень гормона стресса выше, выглядят менее привлекательными. Поэтому (чтобы убедить ее, что ты — альфа-самец) — закажи морепродукты. В Университете штата Огайо (США) доказали, что омега-3 жирные кислоты, которых особенно много в рыбе, способны на 20% снизить уровень тревожности.

17
Хорошая смешная комедия избавит тебя от ярко выраженных симптомов стресса на...

А	Б	В
5 часов	12 часов	24 часа

В Утверждается, что у мужчин после просмотра комедии еще целые сутки понижен уровень кортизола и адреналина — гормонов стресса (исследование Университета Лома-Линда, США). Как ты понимаешь, это не шутка.

18
Как на самом деле влияет на тебя курение?

А НАПРЯГАЕТ
Б РАССЛАБЛЯЕТ

А Первая затяжка приводит к выделению стимулирующих веществ, которые подавляют тревожность, это правда. Но в долгосрочной перспективе курение снижает выработку убивающего стресс серотонина. Альтернатива — жевательная резинка. Сообщается, что медитативная работа челюстями может на целых 17% снизить уровень стресса.

19
До работы меньше получаса. Какое средство передвижения будет наибольшим источником стресса?

А АВТОМОБИЛЬ

Б ЭЛЕКТРИЧКА

В ВЕЛОСИПЕД

В Накопленные британскими исследователями данные говорят о том, что поездка на работу на велосипеде продолжительностью 16–30 минут — более серьезный источник тревоги, нежели поездка на других видах транспорта. А вот долгие велопрогулки по паркам со временем делают человека более довольным жизнью.

20
У тебя из-за стресса разболелась голова. Что будешь делать?

А УЛЫБАТЬСЯ

Б КРИЧАТЬ

В МАТЕРИТЬСЯ

А Заставь себя улыбнуться, и это запустит механизм выработки гормонов, отвечающих за хорошее настроение. Во-первых, тебе станет чуть лучше, во-вторых, на лице не будет вот этого напряженного выражения. А такие проверенные паровыпускатели, как крик и ругательства, больше подходят в случае внезапной боли.

21
Просмотр порно...

А ...УТОМЛЯЕТ
Б ...РАССЛАБЛЯЕТ

Б Десять минут приятного глазу действа на экране помогают снизить уровень стресса вдвое (исследование Университета Карнеги — Меллон). И более того: те же десять минут способны вдвое увеличить результативность решения математических задач. Но это ты сам смотри, по обстоятельствам.

23
У тебя был трудный день. С кем проведешь вечер?

А С ПОДРУГОЙ
Б С СОБАКОЙ
В С САМИМ СОБОЙ

Б Это доказанный факт: с Бобиком расслабиться проще, чем с людьми (исследование Университета штата Нью-Йорк в Буффало). Физический контакт с домашними животными снимает стресс без всяких человеческих условностей. Но если у тебя дома живет лишь ненавидящая тебя рыбка, то выбери лучше подругу: объятия действуют как нежная зарядка для сердечно-сосудистой системы.

22
Взял работу на дом — позволил стрессу атаковать тебя сильнее в несколько раз. Во сколько именно?

Б Регулярная работа дома за кухонным столом (вместо того чтобы напрячься и утром приехать в контору пораньше) повышает риск проблем с сердцем, спровоцированных хроническим стрессом (исследование Университета Джона Хопкинса, США). Совсем ничего не успеваешь? Найди хотя бы статью на MHealth.ru "Как научиться грамотно управлять своим временем". Ну и запомни такое слово: тайм-менеджмент. На эту тему много всего полезного написано.

ПОДСЧИТАЙ РЕЗУЛЬТАТ

0–9 КОМОК НЕРВОВ

Только не переживай — тебе и так хватает поводов. Твои нервы ни к черту, но начать исправлять ситуацию можно уже сегодня. Наш совет — йога! Журнал Psychosomatic Medicine сообщает, что выгода от этих странных упражнений простирается гораздо дальше простого развития гибкости тела. Регулярные занятия приводят к тому, что в организме в целом снижается уровень веществ, вырабатываемых в стрессовых ситуациях. И это уже немало.

10–19 ТОЧКА РАВНОВЕСИЯ

Неплохо, но не спеши ликовать. Например, знал ли ты, что искусственный свет дисплея (будь то телефон или планшет) приводит к повышению уровня гормонов стресса? Напоминаем тебе: никаких "контактиков" и инстаграмов перед сном. А еще в твоем доме должны быть живые растения: было доказано, что их наличие благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы и снижает уровень тревожности (уют как-никак успокаивает).

20+ ВЕДЕРКО СО ЛЬДОМ

Или ты крут, как Чак Норрис, или твой выдающийся результат в нашем тесте стрессоустойчивости говорит о том, что ты ловко умеешь маскировать грызущего ногти невротика. Как бы то ни было, чаще жуй фрукты: по данным психологов из Йельского университета (США), запах яблок с корицей снижает давление и ликвидирует другие маркеры стресса. Если нет яблок, но вдруг есть свеча с яблочно-коричным ароматом, — поджигай. ■

VIZIT®

БЫТЬ В ТРЕНДЕ – ЛЕГКО!

МУЖЧИН ВСТРЕЧАЮТ ПО ОДЁЖКЕ

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

СОБИРАЕМСЯ НА СВИДАНИЕ

ЗАВЯЗЫВАЕМ С ОДИНОЧЕСТВОМ

СТОИТ ПРИМЕРИТЬ!

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ЖИВИ КАК ВИКИНГ

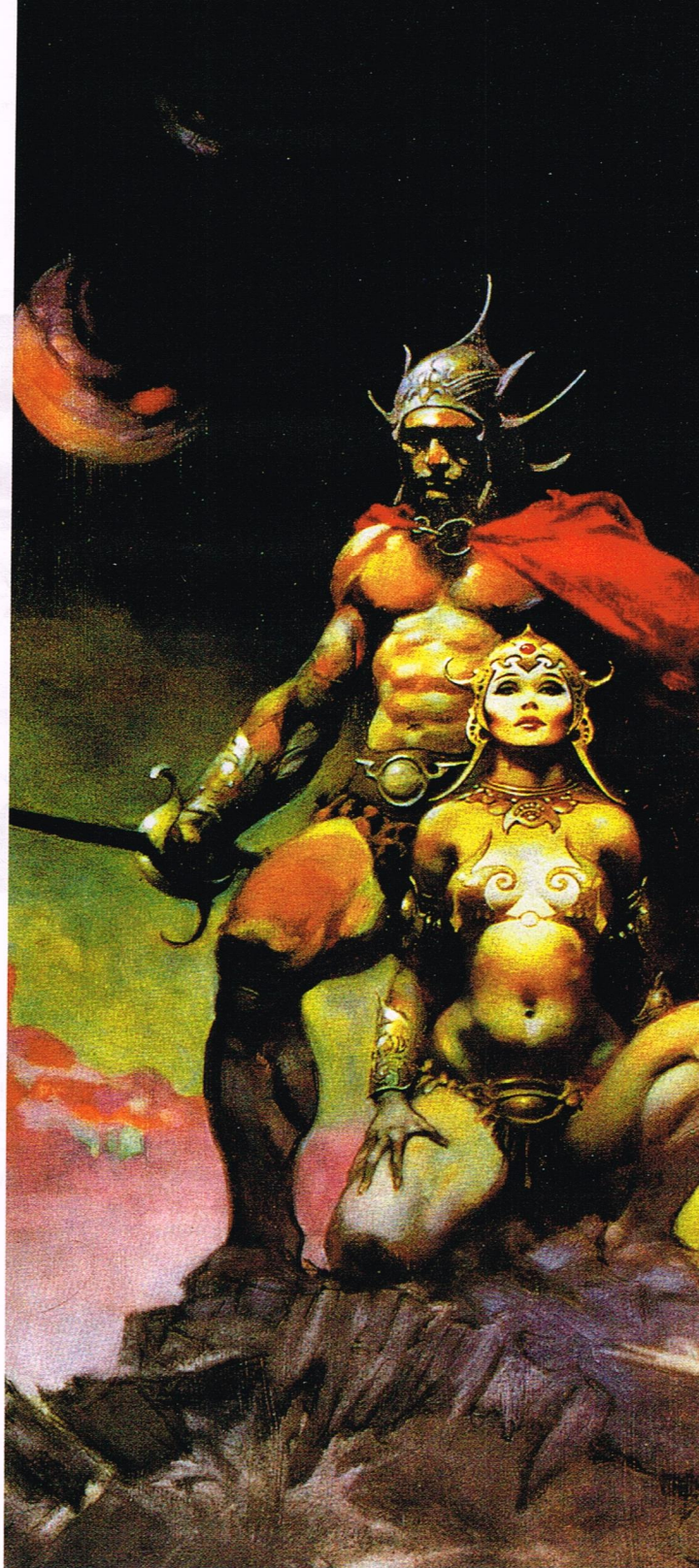
ИСТОРИЯ ИЗОБРАЖАЕТ ИХ ВАРВАРАМИ. НО ЛЕГЕНДАРНЫЕ ВОИНЫ И ПУТЕШЕСТВЕННИКИ ПРОШЛОГО БЫЛИ ВПЕРЕДИ СВОЕГО ВРЕМЕНИ В ТОМ, ЧТО КАСАЛОСЬ ФИЗПОДГОТОВКИ, СМЕЛОСТИ, ДРУЖБЫ И ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ — И ОНИ МОГУТ ПРЕПОДАТЬ НЕСКОЛЬКО УРОКОВ СОВРЕМЕННЫМ МУЖЧИНАМ.

ТЕКСТ: БИЛЛ ГИФФОРД И БЕН КОРТ

Сверкает меч, и атакующий делает выпад в мою сторону. Он наносит удар чудовищной силы, пытаясь перерубить мне ноги, но я в последний момент преграждаю путь его мечу своим. Враг с темной бородой и черными глазами по-настоящему страшен, но моя задача — навести на него еще больший ужас, а значит, надо быть сильнее, решительнее, жестче. Теперь разящий металл летит мне в торс, но я снова отражаю удар. Секрет боя викингов в том, чтобы использовать силу противника против него самого, так что когда бородач поднимает меч в третий раз и метит мне прямо в голову, я, вместо того чтобы просто блокировать удар сверху, отвожу его вправо, а сам проворно смещаюсь влево. Застигнутый врасплох, враг спотыкается, и я в тот же миг рассекаю ему живот, вскрывая как свинью на заклание. Пока он падает на землю, истекая кровью, я уже поворачиваюсь лицом к следующему воину.

Я победитель.

Но ненадолго. "Дай-ка меч, я покажу тебе еще раз", — говорит Трэвис Фиммел, исполнитель роли главного героя в историческом сериале "Викинги" Рагнара Лодброка.



Мы стоим под огромной люстрой из рогов в большом зале съемочного павильона недалеко от Дублина. И Фиммел с его габаритами отлично вписывается в этот интерьер. В юности он занимался австралийским футболом — игрой даже более суровой, чем регби, — так что спорить с ним меня не тянет, тем более что теперь у него в руках не мяч, а меч.

Тем временем моя жертва как ни в чем не бывало поднимается с земли и подмигивает: "Трэвис тоже убивал меня сотни раз, как и большинство тех, кого ты тут видишь". Крепко сбитый шотландец Ли Макдермотт — тренер актеров, и они с Фиммелом снова повторяют наш бой, только намного изящнее, чем это сделал я.

"Странная у нас работа, — говорит Трэвис. — Я убиваю Ли в кадре, а потом камера двигается дальше, и он нападает на меня уже в виде другого персонажа. Я убиваю его еще раз, а когда раздается команда "Снято!", угощаю выпивкой".

Съемки в "Викингах" далеки от пафоса красных ковровых дорожек: актеры тут измазаны грязью, кровью и кишками. Лицо Фиммела, некогда украшавшее рекламные щиты Calvin Klein по всему миру, теперь из-за лысого черепа и клочковатой бороды выглядит свирепым и идеально вписывается в эти сцены, на что у него есть свое объяснение: "У меня были братья. Я был младшим. Это было ужасно".

Работа в этом сериале требует физической выносливости даже от мужчины, чьи "кубики" когда-то красовались на Таймс-сквер. Вот почему перед нашей игрой на мечах Макдермотт устроил мне проверку, заставив выполнить убийственную серию: одно отжимание, потом спринт вокруг большого зала длиной 30 метров, два отжимания, еще один спринт, затем три и так до десяти. А потом — в обратную сторону и еще раз сначала, только уже вместо отжиманий — прыжки с приседаниями.

На середине этого ада мне пришлось сделать перерыв — грудная клетка ходила так, что я с трудом сдерживался, чтобы не блевануть. Макдермотт выглядел разочарованным. "Это лакмусовая бумажка, — поцокал он языком. — Все мои актеры должны быть в состоянии сделать это". Похоже, кастинг я не прошел: утомленный воин — это обычно мертвый воин.

"Викинги были последними людьми, которые дрались топорами, и это было настоящим кошмаром", — говорит Фиммел. Они практически не носили доспехов, предпочитая совершать быстрые набеги налегке, одетые лишь в дубленую кожу, иногда — в кольчугу, используя для защиты деревянные щиты. Бойцы их элитного боевого отряда — берсерки — нередко выходили на бой с голым торсом, поскольку верили, что смерть предопределена с рождения, а значит, доспехи не помогут.

Сегодня многие преподносят их как дикарей, но на самом деле это были люди дела, люди цели. Они дорожили самым важным — дружбой и пирами, приключениями и путешествиями, семьей и традициями. В это трудно поверить, но кроме этого викинги были еще и одними из первых сторонников равенства полов и адептов здорового питания: диета под названием "Новая нордическая" до сих пор успешно помогает избавляться от жирка на животе и риска сердечных заболеваний. В общем, у них есть чему поучиться, так что заплетай бороду в косичку, доставай топор и садись за парту.

Исход войны решает сила

Тренировка берсерка продолжалась весь день. Каждый день. На поле они поднимали тяжести, в лесу рубили деревья, на море — гребли. Не удивительно, что когда приходило время воевать, они были уверены в своей силе. Далеко не каждый современный мужчина может похвастаться такой же формой. Но тебе мы поможем.

БУДЬ МОЩНЫМ КАК ВИКИНГ

Включи в свои тренировки упражнения с поворотами, которые выполняются на коленях, — это сильнее укрепляет кор, поскольку ты не можешь рассчитывать на помощь ног. Еще один маленький помощник викинга — "Прогулка фермера". Выполняй ее в конце тренировки, иначе устанут предплечья. Сделай четыре подхода по 60 секунд и постепенно доведи вес грузов до двух 30-килограммовых гантелей. Отдых между подходами — 60 секунд.

Знай свои слабые места

Викингов боялись по многим причинам: они были сильными, умелыми и храбрыми, на грани помешательства, однако, как говорит историк Джастин Поллард, полностью голову эти воины не теряли: "Когда противник выставлял огромную армию, викинги отступали. Они находили другого врага — врага своего врага — и объединялись с ним".

БУДЬ УМНЫМ КАК ВИКИНГ

Вступай только в те схватки, в которых ты можешь победить. Узнай свои сильные и слабые стороны на работе, попросив друга дать честный отзыв, как советует тренер по корпоративному лидерству Питер Брегмен. Это требует смелости, поскольку может быть неприятно как для тебя, так и для твоего критика, которому придется говорить неприятные вещи в лицо. Сделай так: (1) особо отметь, что тебе нужна честная оценка, даже если она будет негативной. Попроси, чтобы о твоих сильных сторонах сказали в начале или в конце, поскольку мешанина (сильные и слабые стороны вперемешку) не так эффективна. (2) Слушай без осуждения и не защищайся (вы же собрались тут не ради спора). (3) Записывай. Это покажет, что ты относишься к сказанному серьезно, а также даст оратору возможность собраться с мыслями, а значит, высказать дополнительные — более глубокие — замечания. В конце обязательно скажи, что оценка была для тебя полезной.

Открывай новые миры

Нет, мы сейчас не о тех мирах, которые берсерки открывали, наевшись перед боем галлюциногенных грибов, а о том, что толкало их на путь завоеваний. Многие не знают, что викинги изначально были фермерами, и только когда рост населения в Скандинавии привел к тому, что жить одним сельским хозяйством уже не получалось, они постучались топором в ворота к соседям.

"Завоевание западных земель было на самом деле просто попыткой найти место для новых грядок", — говорит директор Центра изучения Арктики при Смитсоновском институте Уильям Фитцхью. А грабежи стали просто бонусом.

ВИКИНГПЕДИЯ

Исторический сериал "Викинги" основан на полумифических-полуреальных приключениях Рагнара Лодброка, который царствовал в IX веке. Познакомься с актерским составом.

Трэвис Фиммел (РАГНАР ЛОДБРОК)

ВОЗРАСТ **36 лет**

ВЕС **82 кг**

РОСТ **183 см**

Сильный как фермер

"Мне нравится тренироваться на улице, наедине с природой, — там совсем другой настрой. Каждый год по три месяца я помогаю родителям на молочной ферме в Австралии: заготавливаю сено, дою коров, принимаю роды у скота, вожу трактор".

Уроки лидера

"Несмотря на брутальный внешний вид, Рагнар — ранимый и любопытный человек. Он страстно желает и всегда пытается делать только лучшее для своего народа. Он привык сам принимать решения, а не следовать советам других".

Путешествия и военные походы были полезны для племени в целом и для души каждого отдельного викинга, как говорит психиатр и автор книги Go Wild ("Одичай") Джон Рейти. "Люди по своей природе склонны искать новое, — говорит он. — Наши предки были охотниками и собирателями, так что смена мест у нас в крови". Вспомни об этом, когда в следующий раз захочешь провести выходные на диване с пивком. Лучше возьми палатку и иди в поход, а пиво у костра будет только вкуснее.

БУДЬ ХРАБРЫМ КАК ВИКИНГ

Когда ты в последний раз рискнул в реально неизведанное? Рейти советует сделать поиск новизны и разнообразия привычкой. Поставь себе задачу учиться новому: **а)** ежедневно (например, читая), **б)** еженедельно (скажем, осваивая новые рецепты), **в)** ежегодно (стремясь к концу этого цикла получить следующий пояс по боевым искусствам, научиться играть на музыкальном инструменте или хотя бы на базовом уровне выучить новый язык). Помни: как только ты останавливаешься в развитии — ты становишься стариком.

Найди свою воительницу

Скандинавские воины свободно распространяли свою ДНК по всей Европе, однако это не значит, что они не считали представительниц слабого пола за людей. Женщины у викингов были равными мужчинам, у них было право на собственность, на деньги и на развод. "Муж, который плохо относился к своей жене, серьезно рисковал, — говорит историк Джастин Поллард. — В случае развода она могла забрать все нажитое за время совместной жизни и даже больше". Некоторые дамы тренировались, чтобы стать воинами, и называли себя воительницами, так что провинившийся супруг мог нарваться не только на пощечину, но и на нож под ребра.

ЛЮБИ КАК ВИКИНГ

Дать женщине свободу в те дремучие времена было большой смелостью. Сегодня же ограничивать свободу своей подруги будет глупостью еще большего масштаба. Если твоя женщина по природе воительница и не хочет быть просто сидеть дома и штопать носки, поддержи ее.

"Женщинам нужны комплименты, не только посвященные приятным округлостям на их теле, но и их талантам, — говорит психолог Винита Мехта. — Не стесняйся восхищаться ее умением решать проблемы на работе и не ленись вникать в ее дела, если она просит совета. Ну а после работы открывай ей новые миры, на их роль вполне сгодятся новые рестораны, новые театры или концерты интересных музыкантов".

Чисто по-скандинавски

Исследования показывают, что викинги умели следить за собой: носили при себе расчески, бритвы, щипчики и даже ушные пинцеты (ранняя версия ватных палочек). Англосаксы описывали этих завоевателей как чудаков, повернутых на чистоте и моющихся каждую неделю, как говорит Фитцхью из Смитсоновского института. Судя по запахам в общественном транспорте, далеко не все современные представители сильного пола столь чистоплотны.

Темноволосые викинги использовали щелок, чтобы высветлять волосы, и все они поголовно умели плести косы и знали толк в татуировках. Кроме того, викинги были законодателями мод — носили драгоценности и цветные шелка, как говорит Мишель Хейер Смит из Университета Брауна.

БУДЬ МОДНЫМ КАК ВИКИНГ

Мы уверены, ты знаешь, как следить за собой, а вот на отслеживание модных тенденций у многих из нас времени нет. Не беда — переверни журнал, в этом номере мы собрали все, что нужно знать о мужской одежде этой осенью и зимой. Какие бы походы и завоевания ни были в твоем списке ближайших дел, наш "Гид по стилю" поможет не заблудиться в собственном гардеробе.

ЖЕНЩИНАМ НУЖНЫ КОМПЛИМЕНТЫ, НЕ ТОЛЬКО ПОСВЯЩЕННЫЕ ПРИЯТНЫМ ОКРУГЛОСТЯМ НА ИХ ТЕЛЕ, НО И ИХ ТАЛАНТАМ

Клайв Стэнден (РОЛЛО ЛОДБРОК)

ВОЗРАСТ 34 года
ВЕС 94 кг
РОСТ 191 см

Секретное оружие

"Эспандеры: они легкие, так что их можно брать с собой повсюду. Я держу пару на съемочной площадке и в перерывах между дублями выполняю сгибания, приседания и разгибания на трицепсы. Зачастую я делаю за день пять-шесть мини-сессий по 10–15 минут каждая".

Главное — битвы

"Ролло — человек дела и привык отстаивать свои убеждения. Он ничего не оставляет на потом. Звучит банально, но это особый подход к жизни: надавать по заднице гораздо приятнее, чем целовать в зад".

Александр Людвиг (БЬОРН АЙРОНСАЙД)

ВОЗРАСТ 23 года
ВЕС 86 кг
РОСТ 188 см

Путь воина

"Я люблю бегать по незнакомым местам, стараюсь разнообразить и маршруты, и сам бег. Например: пять минут спокойного бега; четыре спринта по 45 секунд с 15-секундными перерывами в среднем темпе; 20–30 минут в быстром темпе; и еще четыре спринта".

Страсть к приключениям

"Мне нравятся приключения. Считаю, нам повезло, что можем так просто путешествовать: на самолете через 12 часов можно оказаться на другом конце света, вместо того чтобы две недели гадить с борта лодки в океан и молиться, чтобы шторм не отправил тебя к Одину".

Говори за себя сам

Дурная репутация викингов — результат плохого пиара. У них не было собственной письменности, так что большинство сохранившейся информации мы находим в записях христианских монахов, которые "были крайне заинтересованы в том, чтобы изобразить викингов исчадиями ада и преподнести их языческую религию в наихудшем свете", — говорит создатель сериала Майкл Хёрст. Зато в чем наши герои были сильны, так это в мотивирующих речах, будь то обращение к войску или к собравшимся за столом собратьям.

ГОВОРИ КАК ВИКИНГ

"Поэзия у викингов считалась высоким искусством, а способность произносить яркие речи и тосты перед людьми была в большом уважении", — говорит Фитцхью. Прокачай свои умения. Сегодня существует масса курсов ораторского и актерского мастерства, и обычно даже несколько занятий там благоприятно сказываются на умении человека владеть вниманием толпы. Если ты хочешь стать лидером (на работе или в спорте), без этого навыка тебе не обойтись.

Имей больше смелости

В середине VIII века нашей эры Скандинавия была суровым, жестоким миром, в котором каждый пытался ублажить богов. Идеальным способом была смерть на поле брани, которая, по мнению викингов, обеспечивала доступ в Валгаллу, где мужчины бились весь день и пировали всю ночь. В наше время, когда топоров вокруг не так уж много, смелость и цель в жизни не менее важны.

"В современной культуре людям, чтобы их считали смелыми, надо быть успешными", — говорит профессор психологии Университета Клемсона Синтия Пьюри. Не будь пассивным, ты должен биться за свой успех с неистовством берсерка. Помни: тех, кто успешен, ждет доступ в Валгаллу наших дней — богатую старость.

Объединяй свое племя

Во времена викингов вся политика была местной: ты воевал, занимался сельским хозяйством, торговал и совершал набеги вместе с теми, кто жил в твоей деревне. Сотрудничество и верность были очень важны, ведь все решались на общих собраниях, которые назывались тингами, и каждый мужчина там имел право голоса.

"Викинги были столь сильны отчасти потому, что они были сплоченным обществом с едиными верованиями", — говорит Джордж Эверли, доцент кафедры психиатрии Университета Джона Хопкинса. Племена, члены которых "были готовы принести что-то в жертву ради общей пользы, всегда были более успешны, чем племена, в которых каждый думал только о себе".

ВИКИНГИ БЫЛИ СТОЛЬ СИЛЬНЫ ОТЧАСТИ ПОТОМУ, ЧТО ОНИ БЫЛИ СПЛОЧЕННЫМ ОБЩЕСТВОМ С ЕДИНЫМИ ВЕРОВАНИЯМИ

БУДЬ ОТКРЫТЫМ КАК ВИКИНГ

Твой рабочий коллектив должен стать таким же сплоченным племенем, где каждый имеет право голоса и знает, что коллеги готовы подставить ему плечо. "Если люди на работе не чувствуют общность и защищенность, все начинает разваливаться", — говорит автор книги Smart Tribes: How Teams Become Brilliant Together ("Умные племена: Как создать блестящую команду") Кристина Комафорд.

Пройди опросник под названием "Тест племени" от Комафорд. Для каждого пункта у тебя есть выбор из трех ответов: "редко", "часто" или "всегда": (1) Если на работе я совершаю ошибку, меня поправляют с уважением и желанием помочь. (2) Я знаю: мои коллеги делают все, чтобы компания в целом и я в том числе достигли успеха. (3) Мои заслуги признают, а дела одобряют. "Если ты в сильном племени, ответов "часто" и "всегда" будет больше", — говорит Комафорд.

Делись с товарищами

Если своих врагов викинги не стеснялись бить топорами по голове, то своим друзьям они не стеснялись открывать все, что у них на сердце. Многие современные мужчины куда более закрыты от своих товарищей, и в этом их слабость, ведь близкая дружба — мощный признак здоровья.

Викинги открыто обсуждали свои чувства и не хранили секретов от тех, в ком были уверены. Их узы дружбы ковались в битвах и совместном труде на полях, а цементировались элем и медовухой на застольях, где у каждого в руке был рог, который невозможно поставить, пока он не опустеет.

"Викинги не знали иного общения, кроме личных встреч. И хотя у тебя сегодня есть смартфон и соцсети, ты, как и твои предки, нуждаешься в том, чтобы видеть мимику собеседника, ощущать его прикосновения, — говорит профессор психологии Университета штата Флорида Томас Джойнер. — Наша нервная система эволюционировала соответствующим образом, но теперь ее лишают этого. Современные мужчины в основном не допускают подобной близости, и это смертельно опасно".

В одном из исследований связи одиночества и продолжительности жизни было показано, что сильные социальные связи в два-три раза эффективнее влияют на здоровье, чем диета, физические упражнения или отказ от курения. И фейсбук не подходит — как категоричен Джойнер, тут требуется настоящее общение.

ДРУЖИ КАК ВИКИНГ

В твоем списке задач дела, связанные с родными и друзьями, должны быть всегда наверху. Позвони университетскому приятелю, пошли жене букет цветов на работу, набери номер отца, просто чтобы рассказать ему новый анекдот. Для укрепления связи не важно, что именно ты делаешь, главное, что ты делаешь что-то регулярно. Поход в баню, на футбол, на квест или просто в гости — все это в конечном итоге способствует продлению твоей жизни. Так стоит ли жалеть на это время?

И разумеется, тебе следует брать пример с викингов в том, что касается совместных путешествий: оттуда ты привезешь те воспоминания, которыми на старости лет будешь изводить своих внуков.

ПОХОД В БАНЮ, НА ФУТБОЛ, НА КВЕСТ ИЛИ ПРОСТО В ГОСТИ — ВСЕ ЭТО В КОНЕЧНОМ ИТОГЕ СПОСОБСТВУЕТ ПРОДЛЕНИЮ ТВОЕЙ ЖИЗНИ

ПИТАЙСЯ КАК ВОИН

Новая нордическая диета успешно конкурирует со средиземноморской. Как показало исследование, она позволяет за полгода сбросить 4 кг, не ограничивая себя в калориях. Так чего же ты ждешь?

Смени масло
Добавь масло канолы в свой арсенал. В нем полно полезных мононенасыщенных жиров и альфа-линоленовой кислоты (одна из омега-3 жирных кислот).

Помешайся на белке
Ешь рыбу, живущую в холодных водах, и птицу по крайней мере трижды в неделю. Когда выбираешь красное мясо, отдавай предпочтение постному и вскормленному на подножном корме. Идеальный выбор — оленина, лосятина или мясо бизона.

Да здравствуют здоровые углеводы!
Выбирай полные клетчатки цельнозерновые. особенно овес. рожь и ячмень. Ограничь себя в пустых углеводах вроде рафинированной муки, макарон и риса.

Соверши набег на овощной отдел
Поставь себе задачу ежедневно есть больше местных и сезонных овощей, фруктов и зелени, особенно ягод, листовых овощей, корнеплодов и бобовых.

Заручись поддержкой молочных продуктов
Нацелься на две порции сыра и простого йогурта (без добавления сахара) в сутки. Смесь белков и жиров питает твои мышцы и снимает позывы перекусить.

Пей пиво, а не сок
Откажись от сладких напитков и фруктовых соков (лучше ешь фрукты целиком). Чай, кофе и алкоголь (в меру) более полезны.

Запланируй пиршества
Мысли шире фрикаделек из ресторана "Икеи". Эта диета приветствует готовку дома с семьей. Привнеси больше веселья, пригласив кучу друзей.

Попробуй это

Специально для тебя мы разработали рецепты этих трех блюд. Они помогут тебе запастись энергией для любых приключений.

► **Овсянка, викинг** Промой полстакана цельнозерновой полбы, пшеницы и/или ржи и положи их в миску; залей водой и оставь на ночь. Утром слей воду, а потом вари в молоке до размягчения, как ты варишь овсянку. Добавь немного меда и соли.

► **Жаркое из огузка ягненка** Попробуй жаркое из огузка ягненка (нежное мясо между окороком и филейной частью), обжаренное на горячей сковороде и запеченное при 220°C до бледно-розового цвета внутри. Подавай с вареным картофелем или ячменем.

► **Морские черенки** Эти длинные трубчатые моллюски имеют мясистую текстуру и солоноватый вкус, хотя и более сладкий, чем обычные маленькие моллюски. Попробуй приготовить их на пару до разбухания, как ты готовишь мидии, с большим количеством белого вина и свежим чабрецом. Затем вынь мякоть вилкой, кусай и мычи от удовольствия.

ФОТО: HISTORY CHANNEL; ИЛЛЮСТРАЦИИ: FRANK FRAZETTA / FRANK FRAZETTA JR. COLLECTION / FRAZETTAMUSEUM.COM, SAM PEET

ТРЕНИРОВКА БЕРСЕРКА

Викинги славились огромной силой, молниеносной реакцией и несгибаемой выносливостью. Ты сможешь обрести все это и даже больше с помощью рассчитанной на четыре недели программы, разработанной Робом Шолом из центра подготовки спецназа Mountain Tactical Institute (США).

Инструкция Здесь три тренировки. Выполняй А (сила & анаэробная выносливость) и Б (мощь & скорость) по крайней мере два раза в неделю, а В (аэробная выносливость) раз в неделю. Для тренировки А вначале устрой себе тест: посчитай, сколько повторов каждого упражнения ты можешь выполнить за 60 секунд, и, исходя из этого, выполняй программу (например, если твое максимальное количество повторов равно десяти, а в описании упражнения тебя просят выполнить 30% от максимума, это значит, что с тебя три повтора, и так далее).

А СИЛА & АНАЭРОБНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

НАЧНИ С ЭТОГО
Сделай три подхода этих упражнений: бег на 200 м на 75% усилий, десять отжиманий, десять выпадов. Отдыхай одну минуту между подходами.

1 Отжимания, тяга и скручивания

Прими положение для отжиманий, руки на 10-килограммовых гантелях. Выполни отжимание. Притяни гантель в правой руке к правому боку, одновременно повернув торс вправо. Вернись в исходное положение и повтори для левой руки с поворотом торса влево. Это один повтор. Сделай пять подходов по одной минуте с 30% от твоего максимального количества повторов (время отдыха заложено в минуту). Увеличивай процент на пять пунктов каждую неделю.

2 Выпады с гантелями

Стой, держа 10-килограммовые гантели по бокам. Сделай шаг вперед и опустись в глубокий выпад так, чтобы бедро впередистоящей ноги оказалось параллельным полу, а колено сзадистоящей ноги почти коснулось земли. Вернись в исходное положение и сделай выпад другой ногой — это будет один повтор. Сделай пять подходов по одной минуте с 30% от твоего максимального количества повторов. Увеличивай процент на пять пунктов каждую неделю.

3 Полумесяц на коленях с сэндбэгом

Встань на колени, сэндбэг лежит рядом справа. Ухвати сэндбэг и подними вверх над головой, а потом опусти слева от себя. Повтори в обратную сторону. Это один повтор. Сделай пять подходов по одной минуте с 30% от твоего максимального количества повторов. Увеличивай процент на пять пунктов каждую неделю.

ЗАКОНЧИ ЭТИМ
Каждую неделю выполняй спринт с 5-килограммовым молотом (или гантелью) в руках.

Неделя 1 Спринт на 200 м; повтори 8 раз с отдыхом 2 минуты между забегами.

Неделя 2 Выполни 4 спринта на 400 м с 4 минутами отдыха.

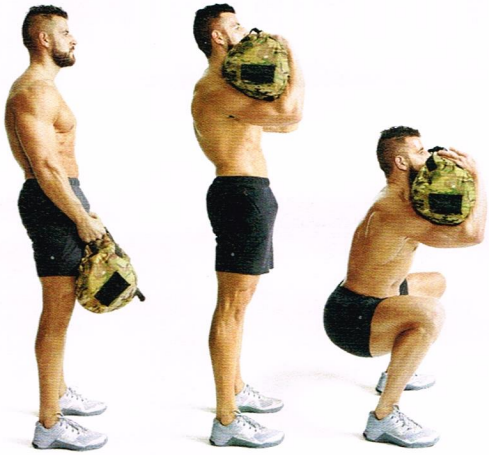
Неделя 3 Выполни 2 спринта на 800 м с 6 минутами отдыха.

Неделя 4 Пробеги 1,6 км на максимальной скорости.

ФОТО: BEN GOLDSTEIN

Б МОЩЬ & СКОРОСТЬ

НАЧНИ С ЭТОГО
Сделай 3 подхода этих упражнений:
10 отжиманий,
10 шагающих выпадов,
10 ситапов.



1 Взятие сэндбэга на грудь с виса в сед + спринт на 75 метров

ФОРМАТ МАКСИМАЛЬНО ВОЗМОЖНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ ЭТОГО СУПЕРСЕТА ЗА 10 МИНУТ

УПРАЖНЕНИЯ 3 ВЗЯТИЯ СЭНДБЭГА НА ГРУДЬ С ВИСА В СЕД, ПОТОМ СПРИНТ НА 75 МЕТРОВ (ОБРАТНО ПЕШКОМ)

Чтобы выполнить взятие сэндбэга на грудь с виса в сед, встань, держа сэндбэг в опущенных вниз руках. С прямой спиной наклонись и опусти снаряд чуть ниже коленей. Сразу же выпрямись, подай таз вперед и, мощно пожав плечами, закинь мешок на плечи. Сделай одно приседание с мешком на плечах, после чего скинь его в исходное положение. Это будет один повтор. Сделай три, бросай мешок на пол и беги.

2 Удар молотом + подъем корпуса

ФОРМАТ 5 ПОДХОДОВ ЭТОГО СУПЕРСЕТА

УПРАЖНЕНИЯ 12 УДАРОВ + 10 ПОДЪЕМОВ КОРПУСА

Возьми молот в руки и опустись на колени, положив перед собой сэндбэг. Замахнись молотом справа и ударь по сэндбэгу. Повтори слева. Это один повтор. Нет молота? Возьми медбол (5 кг). Выполни все повторы, а потом сделай 10 подъемов корпуса.

3 Берпи с сэндбэгом + спринт на 50 метров

ФОРМАТ 5 ПОДХОДОВ ЭТОГО СУПЕРСЕТА

УПРАЖНЕНИЯ 5 БЕРПИ С СЭНДБЭГОМ + СПРИНТ НА 50 МЕТРОВ С СЭНДБЭГОМ В РУКАХ

Чтобы выполнить берпи с сэндбэгом, встань, поставь ноги на ширину таза. Мешок держи в опущенных руках. Присядь и положи сэндбэг на пол, затем, опираясь руками о мешок, прыжком отведи ноги назад, чтобы принять упор лежа. Выполни одно отжимание. Теперь проделай все в обратном порядке и вернись в исходное положение, но когда будешь вставать, забрось сэндбэг на плечи и выжми его над головой. Это один повтор. Выполни пять повторов, а потом беги с сэндбэгом в руках.

В АЭРОБНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Бег с молотом

Пробеги 5 километров в среднем темпе (комфортном, но не слишком легком) с 5-килограммовым молотом или гантелью. Добавляй по 0,4–0,8 километра каждую неделю. ■

ГДЕ МЕНЯ СОБАКИ НОСИЛИ

Первые покорители обоих полюсов нашей планеты, герои Джека Лондона на ледяных просторах Аляски — все они совершали свои подвиги на собачьих упряжках. MH отправился далеко за линию полярного круга, в финскую Лапландию, чтобы провести три дня в компании белого безмолвия и сдержанных аляскинских хаски.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН
ФОТО: ИВАН ДЕМЕНТИЕВСКИЙ

ЧТО: ПУТЕШЕСТВИЕ НА СОБАЧЬИХ УПРЯЖКАХ

ГДЕ: ПРОВИНЦИЯ ЛАППИ, ФИНЛЯНДИЯ

КОГДА: С ОКТЯБРЯ ПО МАРТ

КАК: САМОЛЕТОМ ДО ХЕЛЬСИНКИ, ПОТОМ МЕСТНЫМИ АВИАЛИНИЯМИ ДО ГОРОДКА КИТТИЛЯ, ДАЛЕЕ НА ТАКСИ ДО ДЕРЕВНИ ХЕТТА

ЧТО ЕЩЕ: В ЛАПЛАНДИИ МОЖНО УСТРОИТЬ ПРОГУЛКУ В САНЯХ НА ОЛЕНЯХ, КАТАТЬСЯ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ ИЛИ, НАПРИМЕР, ПОЕХАТЬ В РЕЗИДЕНЦИЮ САНТА-КЛАУСА

ДАВАЙ, ПОЕХАЛИ

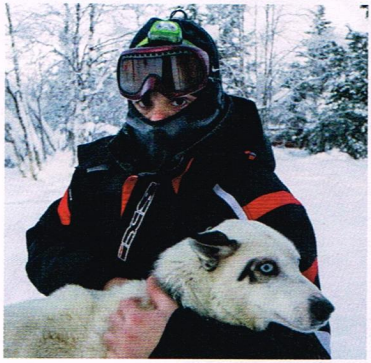
Езда на собачьих упряжках – древний и популярный вид спорта. В основном это традиционные снежные заезды. Например, в России ежегодно проводятся гонки "Волга Квест" (420 км по Татарстану, Самарской и Ульяновской областям) и "Беренгия" (1100 км по Камчатке). Но снег для собачьего спорта нужен не во всех случаях: популярны также состязания по каникроссу (животное несется по сухой земле, а за ней на веревочке бежит спортсмен), байкджоринг (собака тащит велосипед), картинг (собака буксирует карт с человеком на борту).

– Мы покакали, — я обернулся к фотографу Ивану, когда стало очевидно, что трехлетний Малик сделал свои дела, а наша экспедиция может продолжить свой величественный путь.

– Мы тоже все! — сообщил Ваня, чья упряжка замыкает процессию.

Весь день мы слушаем собственное дыхание, свист ветра, как изредка переругиваются на бегу собаки. А еще к нам тянутся заснеженные ветви деревьев — они похожи на щупальца осьминогов, вылезающие из манной каши. Эта каша еще и ослепительно сверкает на солнце в те редкие моменты, когда светило неохотно выглядывает из-за облаков.

Я гляжу на все это великолепие и неторопливо размышляю, почему Джек Лондон, столь вдохновенно и подробно писавший о ездовых собаках, опустил такую важную деталь. Ведь ни строчки о том, что суровые покорители северных просторов вынуждены были постоянно следить, а не собираются ли его "двигатели" справить на ходу естественные потребности! Между тем тревожное ожидание "выхлопов" снижает пафос



экспедиции — ну а для нас, новичков-каюров, еще и увеличивает риск вылететь на обочину. В момент, когда одной из собак приспичит, единство упряжки разваливается: некоторые псы начинают притормаживать из солидарности с коллегой, другие по-прежнему рвутся вперед — в итоге нарты может занести куда-то вбок.

Вообще-то, по правилам, в такой момент следует привести животных в чувство криками "go-go!", но мы с Ваней каждый раз тактично останавливаем нарты.

П

Перенесемся на три дня назад, к началу нашего путешествия. Январь, десять часов утра, окраина маленькой саамской деревни Хетта в 300 километрах за линией полярного круга. Только-только рассвело, а стемнеет уже к обеду.

Вот стоят наши нарты, похожие на большие деревянные санки. Мы только что натерли полозья лыжной мазью и теперь бродим по территории собачьего питомника: тут стоят несколько домиков для туристов, а чуть далее — череда будок и вольеров, где обитают около сотни аляскинских хаски. "Ездовые собаки неприхотливы, поэтому в любой мороз их так и содержат: хаски привязаны длинными поводками к кольям, в паре метров — будки, но туда они заходят не часто", — рассказывает 35-летний Карл, он будет нашим проводником и каюром на головных нартах экспедиции. Карл не первый год приезжает на зиму в Финляндию из Новой Зеландии, чтобы работать с собаками: "О, вообще-то я строитель, а дома у меня двое детей и жена. Но собак очень люблю! Жена не против, отпускает, как видишь".

Аляскинские хаски были выведены на Аляске в конце 1880-х годов, когда в этих местах бушевала золотая лихорадка: искателям драгоценного металла понадобились особо выносливые собаки. В ход пошли гены волков, ирландского сеттера, немецкой овчарки, ну и сибирской хаски. “Аляскинцы” до сих пор не признаны отдельной породой, и ясно почему — очень уж отличаются друг от друга внешне. Вон у своей будки сидит серый Джимми, поодаль задумчиво смотрит в небо черный Никсон, бегает на привязи рыжеватый Пол... Но все они демонстрируют одинаково независимый характер и северную сдержанность. Собаки не выказывают какой-то особенной радости, когда мы с Ваней присаживаемся их погладить. Но когда ты отвязываешь хаски и ведешь на поводке к нартам, пес приходит в особенное возбуждение — прыгает, скулит, рвется с поводка. Хаски, кажется, очень рады, что сейчас примутся за работу и потащат нас, людей, сквозь глухие леса. Чем-то они напоминают профессиональных спортсменов, которые всю жизнь тренировались, дождались Олимпиады и вот прямо сейчас готовы выложиться на все сто.

Одну за другой мы помещаем хаски в цуговые упряжки, парами друг за другом. На каждое животное надеваем мягкую шлейку (алык), ее, в свою очередь, крепим на ремнях к потягу — длинной веревке, уходящей к полозьям нарт. Малик, Красавчик, Толстяк, Шоколадка... Тут я сбился. В каждой упряжке по шесть ездовых, и это облегченный вариант, ведь мы берем с собой только спальники, газовую горелку, еду и сено, которое будем кидать на снег во время ночевок — чтобы собачки спали на мягком. “Бывает и по 18 ездовых в упряжке, если нужно перевозить тяжелый груз. Но такой процессией трудно управлять”, — поясняет Джемма, тоже временный работник питомника. Ей 20 лет, она прилетела аж из Австралии: “Обожаю собак и снег! У нас там ничего подобного нет!”

8000

лет — возраст (по данным радиоуглеродного анализа) нарт и собачьей упряжки, найденных на острове Жохова (Новосибирские острова) в начале 90-х годов прошлого века. Это самое древнее свидетельство сотрудничества людей и собак, открытое учеными.

"Ну что, поехали? Вперед!" — кричит Карл. Наши нарты вылетают из ворот фермы со скоростью примерно 8 километров в час. В дальнейшем мы будем двигаться примерно в том же темпе, только в глубоком снегу замедляясь до 3 километров в час (если верить моему gps-навигатору). Обычно туристы заказывают прогулки на день. Но мы решаем пройти около ста километров широким кругом по окрестным лесам, и это займет не менее трех суток.

В нартах едут стоя, вот так мы и несемся в морозном воздухе по ледяным руслам рек, пересекаем плоские белоснежные озера, поднимаемся на холмы, входим в повороты. Первое время учимся тормозить.

У нашего транспорта целых три тормоза: стояночный металлический якорь (его надо вбить в землю, когда тебе нужно слезть и куда-то отойти), мягкий (резиновый коврик на веревке, его следует выбросить на трассу за нартами, когда необходимо чуть сбавить скорость) и еще жесткий — железная дуга, на которую давишь, и она мощно впивается в дорогу. Перебор-

щив с нажатием, я вылетаю на обочину. “Малик! Красавчик! Шоколадка! Этот, как тебя там!” — кричу я вслед своим собакам, бегу за ними, утопая и оскальзываясь в снегу, как Софья Андреевна за Львом Николаевичем. Но животные бодрой рысью скрываются за поворотом. Хорошо, что где-то впереди Карл, и он перехватит мою упряжку.

10 000

километров (от чукотского села Уэлен до Мурманска) — такова была протяженность рекордного арктического перехода на собачьих упряжках, организованного газетой “Советская Россия” в 1982–1983 годах.

Проходит еще пара часов, и за очередным поворотом я вижу уже Ваню, который деловито выкорчевывает свои сани из сугроба. “Что-то я задумался, потом мы не вписались в поворот, я стал тормозить... Короче, плотно познакомился с одной елкой, теперь плечо болит...” — поясняет фотограф.

Останавливаемся перекусить. Нас окружает, потрескивая, мороз в -32 градуса. Собакам насыпаем в миски мерзлый сухой корм, себе же на газовой горелке разогреваем тыквенную похлебку — вливаем ее внутрь остолбеневших организмов, с трудом шевеля замерзшими губами. Хлеб на морозе превратился в самый настоящий кирпич — ну вот хоть сейчас строй крепость. Карл, отгрызая кусок от кирпича, ведет с нами светские разговоры: “Упряжка — это стая со своей строгой иерархической структурой. Самый главный тут — человек, он управляет животными через своих заместителей, вожаков”. Вожаки в данном случае — те собаки, которые лучше других слушаются команд и устойчивы к стрессу, их ставят впереди упряжки. Ты командуешь “вперед!”, “направо!”, “налево!”, “стой!”, и вожаки удивительно точно и слаженно реагируют. Ну а самая тяжелая работа достается “мужикам”, запряженным ближе к нартам, — они поглупее, зато сильны и выносливы.

В четыре часа уже темно, светит луна. Мы прошли километров 30 и теперь устраиваемся на ночлег в летнем домике, который стоит посреди заснеженного леса. В теплое время года сюда приезжают туристы, а сейчас мы с трудом откапываем от снега крыльцо и дверь. Собаки укладываются на сене у крыльца, мы же проникаем в дом и разжигаем маленькую железную печь. Теплеет — термометр в комнате показывает уже -27. “Надо бы выйти и посмотреть, что там можно ночью фотографировать. Но если я сейчас вылезу из спальника, то потеряю последние крохи тепла. А я нежное и ранимое существо, пусть

СЕВЕРНАЯ ЗЕМЛЯ

Лапландия — регион в Северной Европе, поделенный между Норвегией, Швецией, Финляндией и Россией. Коренное население — саамы, народ финно-угорской группы. В основном Лапландия — это плоскогорье, покрытое речными долинами, озерами, сосновыми лесами. Местное население считает Лапландию родиной Санта-Клауса и многих его национальных версий — нашего Деда Мороза, саамского Мунь Каллсы и т.д.

и больших размеров", — ноет Ваня. И не скажешь, что когда-то он служил охранником исправительной колонии строгого режима в Республике Коми. Мы медленно засыпаем, а через окно в дом проникают зеленые отсветы северного сияния.

Просыпаемся в шесть утра, чтобы снова отправиться в путь.

Путешествие на собачьей упряжке — занятие довольно однообразное. Ты часами просто стоишь, терпишь обжигающий холод, который заползает под одежду, ну и глядишь сквозь лыжную маску вперед. Иногда на больших подъемах соскакиваешь с нарт и бежишь вверх, держась за поручень, — собакам ведь тоже тяжело. Пару раз за день на пути попадается олень; его рога мелькают где-то между деревьев, наши "моторы" лают и пытаются сойти с маршрута для веселой охоты, Карл строгим криком осаживает их. Периодически я развлекаю себя тем, что пою под аккомпанемент ветра и скрипа полозьев. Хаски прослушивают несколько ремиксов на тему "осенний поцелуй после жаркого лета", раз пять приветствуют лаем текст "а я и не знал, что любовь может быть жестокой". На словах "...а сердце таким одинокии-и-и-м" Красавчик, кажется, сочувственно оглядывается на меня.

А на третий день пути приходит ощущение бесконечной медитации: ты словно погружаешься в транс, пока несешься по белоснежной пустыне, изредка заныривая в леса. Мысли удивительно упорядочиваются, укладываются по полочкам. Я подробно и без суеты размышляю о судьбах Родины, собственном детстве и почему-то о преимуществах двухтактных двигателей внутреннего сгорания. Вспоминаю фотографию норвежца Руаля Амундсена, который покорил Южный полюс на собачьих упряжках: теперь понятно, почему у него было такое спокойное и отрешенное лицо. Мы-то едем по белому всего ничего, а он предавался медитации на упряжке 99 дней!

А еще — именно тут, где-то посреди замерзшего озера с труднопроизносимым финским названием, я по-настоящему проникаюсь уважением к хаски. Фраза "собака — друг человека" уже не кажется мне юмористическо-снисходительной. Собака — вовсе не то существо, которое выпрашивает у тебя сосиску за обедом, приносит тапочки или нежится на ковре перед телевизором. Вдруг оказалось, что это действительно надежный и преданный друг, готовый безропотно тащить тебя по морозу вперед на многие километры, ночевать на снегу, а потом снова тащить.

Покорители полюсов, герои Джека Лондона, — теперь я знаю, как проходили ваши путешествия. Входишь в поворот, пытаясь не вывалиться из упряжки на снег, Толстяк в это время пытается на ходу сделать лужу, а ты притормаживаешь и начинаешь новый куплет: "Белые розы, белые розы, беззащитны шипы..." ■

Редакция Men's Health благодарит компанию Viking Travel (viking-travel.ru) и ее представителя Александра Глазова, а также офис по туризму Финляндии VisitFinland (visitfinland.com/ru/) и лично Сергея Шкурова за помощь в организации поездки.

246

собак и 28 нарт понадобилось американцу Роберту Пири, чтобы в 1909 году достичь Северного полюса. Южный полюс в 1911 году тоже был покорен ездовыми собаками, с собой они взяли норвежца Руаля Амундсена.

САМЫЙ БЫСТРЫЙ ПУТЬ К РЕЛЬЕФНОМУ ПРЕССУ

Что бы ты выбрал: красивое, с шестью кубиками и бицепсами, но совершенно бесполезное в быту и на поле боя тело или функциональную физическую форму, этакую универсальную машину (но без гималайских рельефов)? Не отвечай! На самом деле выбирать не нужно — эта программа тренировок позволит тебе заработать (тяжким трудом!) и то и другое.

ТЕКСТ: МАЙКЛ ИСТЕР

КОЕ-ЧТО О МЫШЦАХ ЖИВОТА

Представленная ниже тренировка обеспечивает магическое преображение мышц пресса — самой "распиаренной" части мужского организма. И это не противоречит задаче повысить фунциональность твоего тела. Если представить на минутку мир, в котором людей заботит не красота, а способность мускулов работать "на все 100", — жители этого парадиза все равно не перестали бы с особым остервенением качать пресс. Все потому, что мышцы живота принимают участие почти во всех твоих сложных движениях.

1 Прямая мышца живота

Та самая, с шестью кубиками... Хотя кубиков, то есть сегментов, в ней не шесть, а восемь. Разделение на кубики получается благодаря пересечению мышцы сухожильными перемычками, две из которых расположены выше пупка, третья на уровне пупка, а четвертая, слабо развитая, ниже пупка. Прикрепляясь к ребрам вверху и костям таза внизу, прямая мышца сгибает позвоночный столб, создает необходимое для поддержания внутренних органов внутрибрюшное давление, а также опосредованно влияет на осанку. Во время занятий спортом прямая мышца живота обеспечивает передачу усилия между косыми мышцами живота, а также от ног к рукам и обратно.

2 Наружная косая мышца живота

Берет свое начало от нижних ребер, волокна ее направлены сверху вниз и вперед и крепятся к гребню подвздошной кости. Эти мышцы вместе с прямой мышцей живота сгибают твое туловище в сагиттальной плоскости, а также латерально, то есть в стороны, плюс способствуют ротации позвоночного столба. В спорте основная функция этих мышц — противостоять излишней ротации позвоночника и удерживать его в нейтральном положении.

3 Внутренняя косая мышца живота

Начинается от пояснично-грудной фасции, гребня подвздошной кости и паховой связки, а прикрепляется к трем нижним ребрам. Волокна идут снизу вверх и вперед. Внутренняя косая мышцы живота лежит под наружной косой мышцей, их анатомические функции аналогичны.

4 Белая линия живота

Сухожильные волокна апоневрозов мышц живота, переплетаясь спереди, образуют посередине брюшной стенки белую линию живота, которая крепится вверху на мечевидном отростке грудины, а внизу — на лонном симфизе. Белая линия живота делит твою прямую мышцу живота на правую и левую половины и интересна тем, что практически лишена сосудов и нервных окончаний.

ТРЕНИРОВКА

Программа, которую ты увидишь, перевернув страницу, — по-своему уникальна. По сути, это крайне энергоемкий набор упражнений, который заставит тебя основательно попотеть и нагрузит все мышцы твоего тела (даже те, о существовании которых ты и не подозревал). Но главное — эта тренировка легко "настраивается" под разные задачи (сжечь лишний жир? или набрать дополнительно мышц?) без изменения самих упражнений и их последовательности.

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

Выполняй эту тренировку по кругу, последовательно проделывая все движения от первого до десятого

Чтобы сжечь больше жира

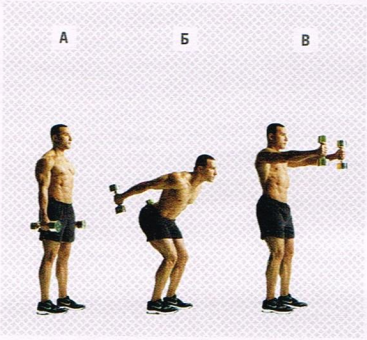
Начав с упражнения №1, сделай в нем как можно больше повторов за 50 секунд. Отдохни не более 10 секунд и переходи к следующему упражнению. После того как исполнишь таким образом все десять упражнений подряд, отдохни 60 секунд и повтори весь круг еще 1–2 раза.

Чтобы накачать больше мышц

Делай в каждом упражнении максимум повторов за 30 секунд, используя примерно вдвое больший рабочий вес, чем в предыдущем варианте. После каждого подхода отдыхай 30 секунд, после чего приступай к следующему упражнению. Сделав все десять движений, отдохни минуту и повтори весь круг еще 1–2 раза.

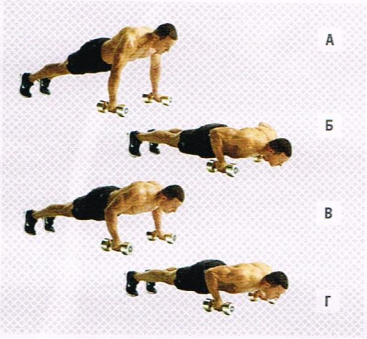
1. "Лыжник"

Держи гантели в прямых руках по сторонам от бедер, ступни — на ширине таза, а ноги немного согни в коленях **[А]**. Сохраняя поясницу прямой, наклонись вперед и сделай мах обеими руками назад **[Б]**. Теперь мощно подай таз вперед и выпрямись так, чтобы гантели поднялись по инерции на уровень плеч **[В]**. Поднимать вес именно руками не нужно, работай от таза. Сразу вернись в исходное положение и продолжи до окончания подхода.



2. Полуторные отжимания от гантелей

Встань в положение упора лежа, поставив руки на гантели. Ступни и гантели поставь на ширину плеч. Туловище с ногами должны составлять прямую линию **[А]**. Согнув руки в локтях, опусти грудь как можно ближе к полу **[Б]**. Выпрями руки лишь наполовину, поднявшись до середины амплитуды **[В]**. Вновь согни руки и опустись вниз **[Г]**, вернись на прямые руки в исходное. Ты сделал один повтор. Продолжай так до окончания времени на подход.

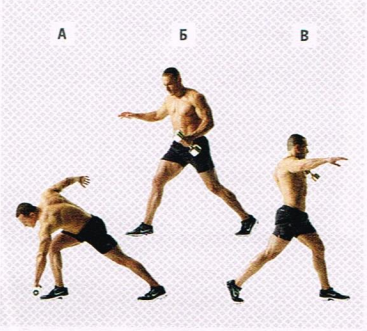


3. "Горячая картошка"

Встань прямо (ступни на ширине плеч), гантель возьми в левую руку и подними к плечу, направив локоть вниз **[А]**. Сохраняя спину немного прогнутой, отведи таз чуть назад и, разводя колени, опустись в присед **[Б]**. Выпрями ноги и плавно перекинь гантель из левой руки в правую **[В]**. Без остановки сразу же опустись в присед **[Г]**. Продолжай приседать, перекидывая гантель из одной руки в другую.

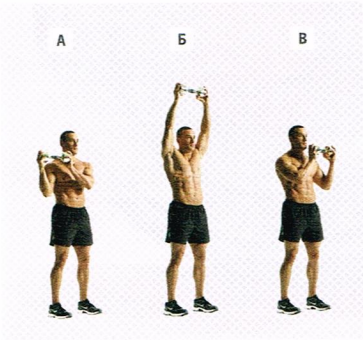
4. "Газонокосилка"

Поставь ступни на два шага, в левую руку возьми гантель, согни правую ногу в колене, левую выпрями и наклонись вперед, опустив туловище примерно на 45 градусов. Гантель опусти вниз на полностью прямой руке **[А]**. Единым движением поднимись, выпрями правую ногу и подай таз вперед **[Б]** и, не останавливаясь, повернись влево, развернувшись на мысках. Гантель при этом подними к плечу **[В]**. Выполнив все движения в обратном порядке, вернись в исходное положение. Повтори. Как пройдет половина отведенного на подход времени, смени ногу и руку и повторяй до окончания подхода.



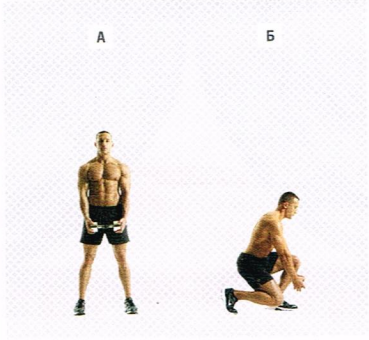
5. Вращения с гантелью

Возьми гантель обеими руками и, расположив ее горизонтально, подними к груди. Стой прямо, ступни поставь на ширину таза. Смести гантель вправо **[А]**. Теперь, не останавливая движения, подними гантель над головой **[Б]** и опусти по дуге к левому плечу **[В]**. Это один повтор. Вращай гантель против часовой стрелки половину времени подхода, после чего продолжи вращать ее по часовой стрелке до завершения подхода.



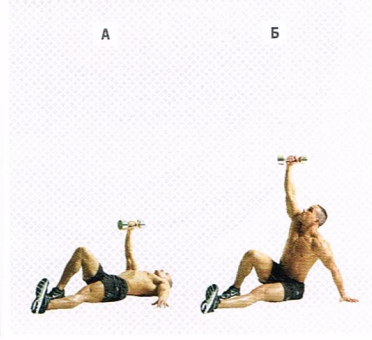
6. Ротационная становая тяга

Поставь ступни на ширину плеч, гантель держи в прямых опущенных руках перед собой, удерживая ее обеими руками за концы **[А]**. Повернись влево, развернув стопу левой ноги вперед. Теперь, сгибая ноги и наклоняясь, опусти гантель до середины голени левой ноги **[Б]**. Выпрямись и вернись в исходное положение, после чего повтори движение в другую сторону и вернись в исходное положение. Это один повтор.



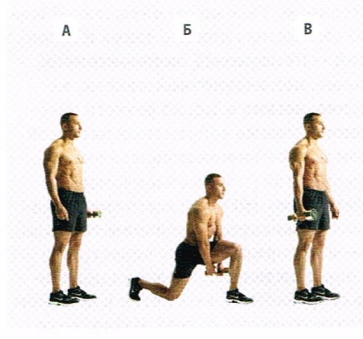
7. Турецкий полуподъем

Возьми гантель в правую руку и ложись на спину, согнув правую ногу и выпрямив левую. Выпрями правую руку и подними гантель над собой **[А]**. Не сгибая правой руки и не отрывая взгляда от гантели, перевались на левый бок и встань сначала на левое предплечье, после чего выпрями левую руку полностью и еще немного поднимись **[Б]**. Вернись в исходное положение и повтори движение. Продолжай так до окончания подхода, руку поменяешь на следующем круге.



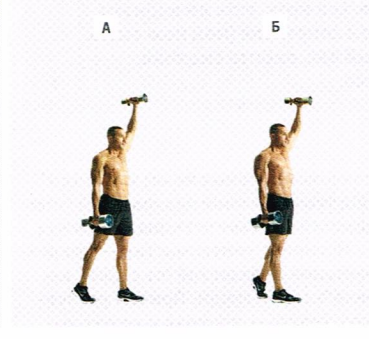
8. Армейский выпад

Встань прямо, ступни на ширине таза, гантель держи в левой руке сбоку от бедра **[А]**. Сохраняя туловище в вертикальном положении, сделай большой шаг назад правой ногой и опустись в выпад. Оставаясь в положении выпада, передай гантель под ногой в правую руку **[Б]**. Вернись в исходное положение и сделай выпад назад уже левой ногой, передавай гантель обратно в левую руку. Продолжай чередовать ноги и руки до окончания подхода.



9. Фермерская прогулка “верх-низ”

Возьми две гантели разного веса: гантель потяжелее — в правую руку, а гантель полегче — в левую (тяжелая должна быть примерно в два раза увесистее легкой). Легкую гантель подними над собой, выпрямив руку и прижав левую руку к уху. Правую держи в опущенной правой руке сбоку от себя **[А]**. Сохраняя напряжение в мышцах живота, сделай несколько шагов вперед **[Б]**, а затем назад. Продолжай шагать в разные стороны, сохраняя положение гантелей и рук. Прошагав половину отведенного времени, смени руки и продолжи.



10. Полукруги с гантелью

Поставь правую ногу перед левой на расстоянии одного шага, гантель держи обеими руками за концы, расположив ее горизонтально на уровне таза **[А]**. Взрывным движением начни разворачиваться влево и, не сгибая рук, подкинь гантель до уровня груди **[Б]**. Не останавливаясь, повернись влево и опусти гантель вновь на уровень таза **[В]**. Сразу же начни движение в другую сторону. Продолжай описывать такие круги с гантелью до окончания подхода.

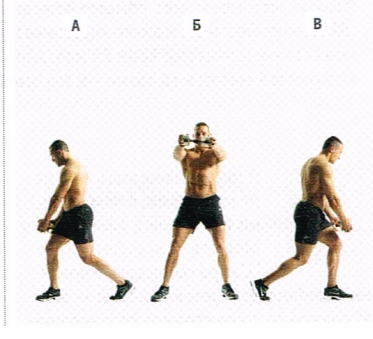
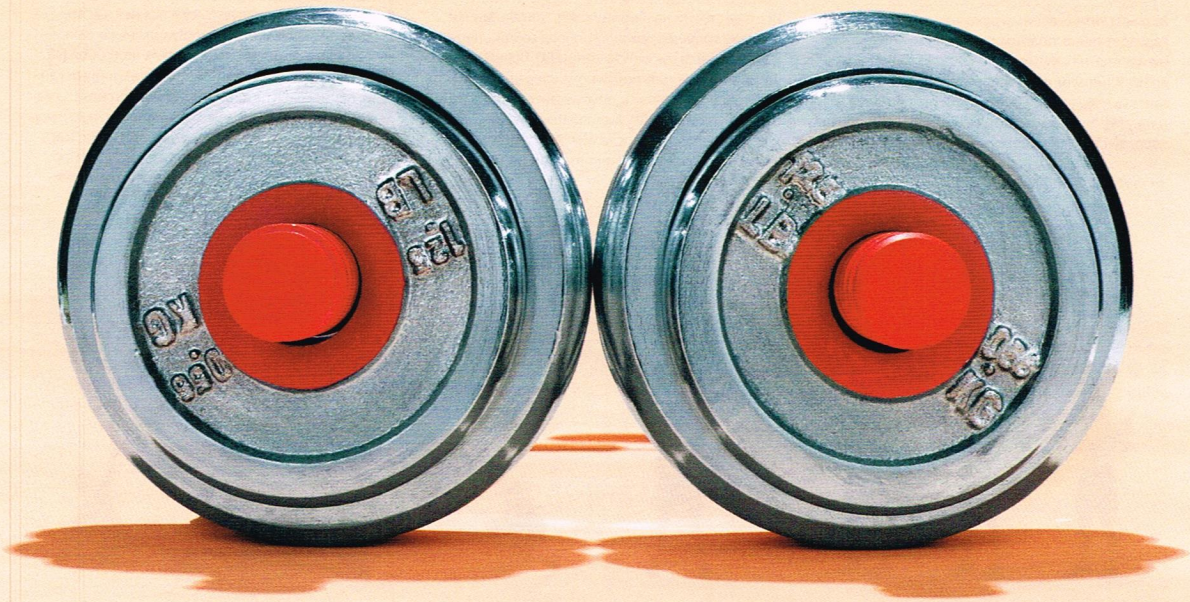


ФОТО: BETH BISCHOFF



ВОЗЬМИСЬ ЗА ГРУДЬ

Здравствуйте! У меня довольно деликатная проблема: лет с 14 моя грудь, как бы это помягче выразиться, имеет не вполне мужские очертания. То есть похожа на женскую. Я долго надеялся, что это пройдет само, и ничего не предпринимал. А недавно наткнулся на описание гинекомастии — похоже, это именно она. Пишут, что поможет только операция. Скажите, есть ли вариант обойтись без нее, как-то прокачаться в спортзале (под нож лезть совсем не хочется)? Мне 25 лет, лишний вес, работа сидячая, спортом никогда толком не занимался. К.

В первую очередь нужно разобраться, с чем именно ты имеешь дело. Книга Майкла Т. МакДермотта "Секреты эндокринологии" сообщает: "Гинекомастия — это заболевание, характеризующееся увеличением грудных желез у мужчин". Под твое описание подходит, но гинекомастия бывает истинная и ложная.

Истинная гинекомастия — это разрастание железистой (от слова "железА") ткани груди. Причем разбухшая железа — плотная и может вызывать болезненные ощущения (пощупай свою для первоначальной диагностики). Обычно это явление имеет гормональную основу — речь о преобладании в организме женских гормонов эстрогенов над тестостероном. Ученые насчитывают более 30 возможных причин таких изменений — от опухолей надпочечников, яичек, поджелудочной железы, желудка, легких и т.д. до резкого изменения режима спортивных нагрузок или употребления лекарственных препаратов (тех же анаболических стероидов). Но чаще всего гинекомастия развивается в периоды так называемых гормональных перестроек: у новорожденных, в период полового созревания (12–15 лет) и в пожилом возрасте (после 45 лет). Избавление

от "истинной" груди — длительный и сложный процесс: нужно выяснить и ликвидировать глубинные причины твоей "феминизации", а саму грудь вернуть к нормальным параметрам путем приема медицинских препаратов либо посредством операции. То есть никакие физические нагрузки тут не помогут, прости.

Но не менее часто мы сталкиваемся с ложной гинекомастией: это просто массивные жировые отложения в области груди, возникающие у полных (в смысле — толстых) мужчин. С этим "недугом" можно и нужно бороться привычными методами — тренировками и диетой. Так что тебе нужно просто дойти до эндокринолога и определиться с точным диагнозом. Если гинекомастия ложная, то твой план таков:

1. Урезай калории

Тут главное — не переборщить. Слишком жесткая диета может только повредить, ибо неизбежно внесет хаос в твою гормональную систему (и без того не идеальную). Может, на первых порах визуальные изменения тебя порадуют, но высока вероятность, что грудь вернется на место сразу после отмены диеты. Эксперт по питанию американского Men's Health Майк Рассел рекомендует понизить калорийность суточного рациона всего на 250–500 ккал и налегать на овощи, фрукты и нежирные источники белка.

2. Избавься от вредных привычек

Есть факты, доказывающие связь между употреблением алкоголя/марихуаны и последующим снижением уровня выработки тестостерона — вплоть до формирования у тебя нежного девичьего бюста. Причем никто не знает, насколько чувствителен к этим стимуляторам будет именно твой организм. Кто-то вливает в себя алкоголь литрами и ему все нипочем, а кому-то достаточно пары загулов — и вот он уже бежит к хирургам, прикрывая разбухшие соски.

3. Поправь осанку

При сутулых плечах твоя грудь выглядит еще хуже. Специалист по реабилитации Дин Сомерсет советует тренировать мышцы середины спины и задние дельты. Его любимое упражнение — так называемые разрывы с резиной: возьми амортизатор и подними прямые руки перед собой на уровень плеч так, чтобы расстояние между ладонями было равно ширине плеч. Ладони направь вниз. Теперь, разводя руки в стороны, растяни амортизатор и сведи лопатки. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори. Делай 3–4 сета по 12–20 повторов ежедневно.

4. Жми лежа

Силовые упражнения, понятное дело, не помогут тебе прицельно сжечь жир именно на груди. Но форму самих грудных мышц они точно приведут в порядок. Жми гантели на горизонтальной скамье дважды в неделю. Забудь про количество повторов и даже не считай их. Главное — добивайся отчетливого кровенаполнения грудных. Делай по пять подходов жимов гантелей на скамье, после чего переходи к сведению рук в кроссовере (три подхода по 20 повторов), а затем добавь еще три сета по четыре повтора жима штанги лежа.

ЛУЧШЕЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГРУДНЫХ

Ложись на горизонтальную скамью, взяв в руки две гантели потяжелее. Сведи лопатки и подай грудь вперед. Подними гантели над собой, развернув их грифы в одну линию **[А]**. Разводя руки в стороны, опусти гантели по бокам от грудной клетки, удерживая положение ладоней **[Б]**. Мощно выжми гантели вверх, вернувшись в исходное. Повтори нужное количество раз.

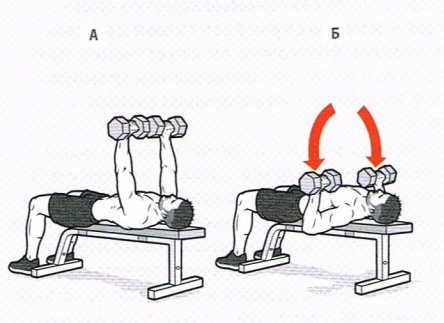
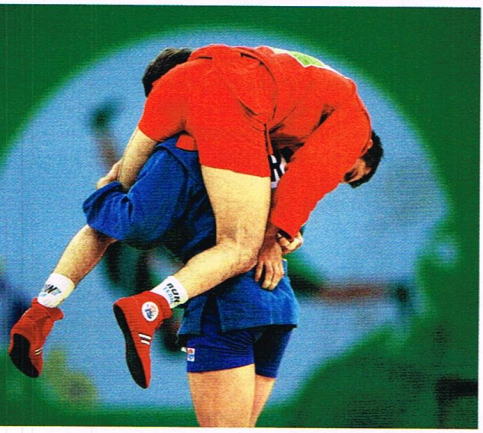


ФОТО: TRAVIS RATHBONE, GETTYIMAGES.RU; ИЛЛЮСТРАЦИИ: «ISM

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ



Учусь в университете, соответственно, у нас есть обязательные занятия спортом — в моем случае это самбо дважды в неделю. Возможно ли качественно прибавить в весе при совмещении тренировок в качалке с навязанным самбо?

СЕРГЕЙ

Насколько я знаю, в университетах обычно учатся в промежутке между 16 и 22 годами (это если учеба идет успешно). Этот возраст специалисты по физической культуре и спорту считают оптимальным с точки зрения восстановительных способностей мужского организма. Это своего рода зона тотального всепрощения со стороны здоровья: как свое тело ни истязай, как ни мучай отсутствием режима, стрессами или дурацким питанием, все сойдет с рук, и даже ежедневные чипсы с пивом с большой вероятностью отложатся в четкий пресс! Поэтому я более чем уверен, что всего две отнюдь не чемпионские тренировки по самбо никак не повлияют на процесс набора веса. Во всяком случае, негативного влияния я бы не ждал, зато они запросто могут повысить твой аппетит, что в итоге массонабор только ускорит.

Можно ли организовать тренировку высокой интенсивности минут на 30–40 и развивать при этом прежде всего силовые показатели?

ОЛЕГ

Конечно да. Для этого тебе на помощь может прийти альтернативный EMOM — метод организации тренировки. Это чередование двух силовых упражнений: первое ты делаешь в начале каждой нечетной минуты, второе — в начале каждой четной минуты. Время на отдых — то, что осталось у тебя до конца минуты. Дабы укладываться в искомые 30–40 минут, не делай дополнительно никакой подсобки, отводи этим двум движениям все свое тренировочное время. Тогда в итоге ты получишь до 15–20 подходов, которые вполне можно проводить в силовой манере.

Примеры комбинаций упражнений для трех тренировок в неделю могут быть такими:

ТРЕНИРОВКА А:	
ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА СПИНЕ	*3
ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА	*5
ТРЕНИРОВКА Б:	
ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ	*4
ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ	*5
ТРЕНИРОВКА В:	
СТАНОВАЯ ТЯГА	*3
ПОДТЯГИВАНИЯ НЕЙТРАЛЬНЫМ ХВАТОМ С ОТЯГОЩЕНИЕМ	*4

От недели к неделе либо увеличивай постепенно количество повторов и/или подходов, либо поднимай рабочий вес, не меняя количества повторов. Тренироваться таким образом наиболее эффективно можно не более 4–6 недель подряд. Затем придется поискать для себя другие методы.

Как лучше заниматься начинающему? Одни говорят, что надо тренировать все мышечные группы в один день. Другие — что заниматься нужно круговыми тренировками, объединяя, например, по 2–3 мышечные группы. Очень хотелось бы получить ответ у человека, который уже достиг хорошей физической формы.

ВАСИЛИЙ

К сожалению, многие путают круговые и общие тренировки, называя одно и то же разными именами. Именно круговые тренировки являются специфичным способом развития выносливости и для новичков категорически не годятся (слишком тяжелые). А вот общие тренировки, нагружающие большую часть мышечных групп на каждой тренировке, — наиболее верный шаг. Новичку нет смысла первые 3–4 месяца делить свое тело на регионы (верх и низ) и уж тем более на отдельные мышечные группы, ввиду того, что интенсивность их тренировок крайне невелика. Упражнения используются самые простые, рабочие веса малы, отдых между подходами регламентируется не временем в секундах, а показателями ЧСС, что в итоге делает их достаточно долгими, а тренировки — несложными. Так что только общие тренировки и ничего иного!

Везде пишут и говорят о норме потребления белка в 2,5–3 грамма на 1 кг собственного веса. Но нигде не указано, какого именно белка! Например, если человек весит 60 кг, то ему нужно (60*2,5)= 150 граммов белка. Все эти граммы должны быть животного происхождения, или растительный белок тоже можно учитывать?

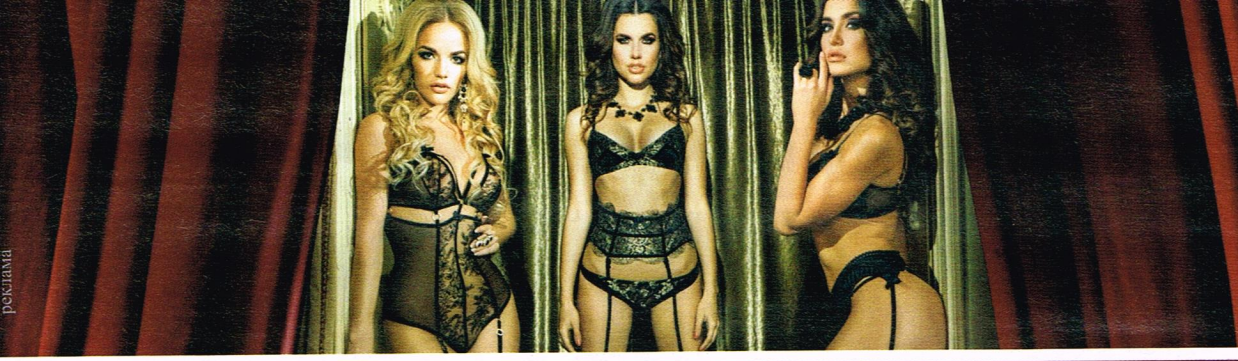
МАКСИМ

Так, давай начнем с того, что здоровая суточная доза белка вовсе не 2,5–3 грамма на килограмм собственного веса, а всего 0,8–1,2 грамма на килограмм. Более высокие нормы, про которые ты говоришь, в большей степени прописаны для спортсменов высоких достижений — тех, кто интенсивно тренируется и нередко прибегает к допингу. Так что смело занижай планку. Второй момент: сам по себе растительный белок неплох, просто некоторые растительные источники белка не обеспечивают тот набор аминокислот, который есть у животных. Тем не менее при умелом сочетании растительных источников получаемый белок будет абсолютно полноценным. Не забывай и про другие нутриенты (углеводы и жир), а белки в своих расчетах не дели на растительные и животные — просто суммируй.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову: mhealth.ru/advice/fitness/

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

реклама



ОТКРОВЕНИЯ СТРИПТИЗЕРШИ...

Как я сюда попала? Увидела объявление о наборе танцовщиц. Меня привлекло то, что можно без опыта, пришла на кастинг. Сейчас вспоминаю, и самой смешно: сижу на краешке дивана, трясусь, вокруг все дорого-богато, куча красоток ходит, чувствовала себя деревня деревней. Сомнений у меня вообще не было, мне всегда нравилось танцевать. Любой женщине хочется привлекать внимание мужчин, а где как не в стрипе тебя этому научат!

Очень обрадовалась, когда позвонили, сказали, что меня взяли! Зарплату обещали 30–50 тысяч плюс чаевые, мне тогда это огромными деньгами казалось. Сколько сейчас? Ну, в среднем, в зависимости от сезона, на чаевых от двухсот в месяц, а бывает, что и гораздо больше, если стараться.

Многие вот думают, что стать стриптизершей может любая — пришла и танцуй. Но это не так. На кастинги каждый день приходит по 10–15 девчонок, берут одну-двух, потом две недели с тобой занимаются — каждый день тренировки на пилоне, акробатика, стрип-пластика, стилисты, визажисты, подбор образа, одежды. Очень подробно обучают тому, как нужно сексуально двигаться, как раздеваться так, чтобы это выглядело не пошло. Учат и общению с мужчинами, психологии.

Танцевать на пилоне очень сложно. Это со стороны только кажется, что раз — покрутилась, прогнулась, но на самом деле это серьезная физическая подготовка и порой очень сложные акробатические номера.

В кабаре очень жестко к внешнему виду девочек подходят! За целлюлит или если отъелась немного — штрафуют. Хлеб, сметана и прочее запрещены в персональной еде. Если кто-то увидит, что девочка ест еду с хлебом, — штраф. Вышла в зал без укладки и мейка? Штраф — и срочно на укладку, макияж.

«Если мужчина говорит, что он не был в стрип-клубе, он либо врет, либо нищий»

Танец на шесте — это реклама. Себя, своего тела, своей сексуальности, привлекательности.

Я всегда танцую с удовольствием. Если вижу, что мужчинам нравится мое тело, то, как я двигаюсь, я и сама возбуждаюсь от этого. Знаете, мужчину не обманешь, он всегда чувствует, сексуальна ли женщина.

Танцуя, я люблю бросать проникновенные взгляды на мужчин, поглаживая шест, и получать от них ответ. Меня возбуждает то, как они заводятся, глядя на меня.

В среднем ночью в клубе работает около 50 девушек. Разных, на любой вкус! Клуб открывается в девять вечера, но многие приходят рано, часов в пять - шесть. Кто-то на тренировку или репетицию, кто-то в солярий сходить, попасть пораньше к стилистам-визажистам без очереди. Девушки очень следят за собой, внешний вид — это главное в нашей сфере. Бывает, в гримерке под утро кто-то горько рыдает, что мало чаевых ей оставили, мол, она сегодня некрасивая, не понравилась никому.

В стриптиз-клуб ходят все! Если мужчина говорит, что он не был в стрип-клубе, он либо врет, либо нищий.

Многие девушки думают, что в стрип ходят только старые, страшные и закомплексованные извращенцы. Вовсе нет! Очень много симпатичных молодых ребят. Знаменитостей много, просто богатых — тоже. В основном это взрослые импозантные мужчины.

Вот один мне говорит как-то: «Жену люблю, но мы 20 лет вместе, иногда просто флирта хочется, внимания, на тело красивое посмотреть. Заводить роман на стороне не хочу. Зачем жену обижать? Да и вдруг знакомые какие-то в ресторане с другой девушкой увидят. Зачем? Проще прийти в кабаре и приятно провести время».

Бывает, с женами приходят. С девушками. Просто так девушку — без сопровождения мужчины — в стрип никогда не пустят. Вдруг это чья-то жена хочет мужа найти? Нет, нам семейные скандалы не нужны, мы таких ситуаций избегаем.

Когда мужчины приходят не одни, их спутницы тоже без внимания не остаются, получают откровенное общение, даже какие-то познания. Иногда они сами приглашают танцовщицу в приват и просят показать несколько движений для мужа. Бывает, парочками в приват ходят, и жена в процессе вливается в танец, и их это совместно возбуждает, они получают новые взгляды, новые отношения между собой.

Часто жены своим мужьям праздники в стрипе заказывают. Приезжают заранее, девушек отбирают на его вкус, всё оплачивают и говорят: «Только вы мне ничего не рассказывайте потом!» Как правило, в таких случаях все друзья гуляют на полную, а сам муж скромно так в уголке сидит и ни на кого не смотрит даже. Девушкам говорит: «Я жену люблю, не надо мне танцевать, спасибо большое».

Самый крутой подарок? Парад-алле всех девушек перед гостем. Это когда 50–60 обнаженных красавиц все вместе танцуют для одного мужчины.

Кто-то из танцуль одинок, у кого-то есть парень, а кто-то замужем и растит детишек. Часто девушки выходят замуж за гостей. Приходит гость, влюбляется, замуж зовет. Часто просто в путешествия, в поездки по другим странам приглашают. Многие девочки уже полмира так объездили.

У нас в основном постоянные гости, которые много лет в кабаре ходят, все их знают и любят. Многие девочки здесь уже лет пять - шесть работают, они постоянных гостей как родных встречают, могут поговорить с ними о жизни, о семье, о работе, знают все их вкусы и предпочтения.

«Кто-то из танцуль одинок, у кого-то есть парень, а кто-то замужем и растит детишек»

Но у нас неважно, постоянный ты гость или первый раз зашел и сидишь с одним кофе. Нас учат, что всем нужно одинаково внимание уделять, и много случаев было, когда мужчина пришел и стакан сока выпил, а потом с друзьями полмиллиона потратил. На проверку приходил! Поэтому со всеми гостями девочки ласковые.

Самые богатые гости обычно приходят во вторник, среду или четверг: «задерживаются на деловых переговорах». А на выходные — дома, с семьей.

Мы лишь часть танцевальной шоу-программы клуба, где наши гости могут отдохнуть и расслабиться после работы. Три раза за ночь у нас выступает настоящий эротический шоу-балет, варьете, певицы, гимнастки, акробатки — как в лучших кабаре мира. Все танцы и номера ставят профессиональные хореографы, и раз в год вся арт-команда летает в Европу и Америку набраться опыта.

Раньше я очень боялась чьего бы то ни было осуждения, а теперь мне кажется, что каждая женщина должна этому учиться: быть сексуальной, грациозной и красивой. И быть в первую очередь женщиной.

Le Rouge
CABARET
МОСКВА, Б. ПУТИНКОВСКИЙ ПЕР. 5
WWW.RUSSIAN-CABARET.RU
+7 (495) 773-773-1

ЧЕРНЫЕ ПАРУСА

В мире яхтенного спорта нет испытания серьезнее, чем проходящая раз в четыре года одиночная кругосветная регата Vendée Globe. В преддверии старта-2016 знаменитый британский шкипер Алекс Томпсон прямо на борту своей яхты Hugo Boss класса IMOCA 60 рассказал Men's Health о том, каково это: почти три месяца не видеть людей, не ступать на сушу и спать по 20 минут.

3 ГОДА

"Над проектом этой яхты вместе со мной два года работали промышленный дизайнер Константин Грчик и инженеры компании VPLP Verdier. После чего еще один год заняла ее постройка", — рассказывает Алекс Томпсон, пока мы выходим в Северное море, все дальше удаляясь от немецкого острова Зильт. — Класс яхт IMOCA 60 (он же Open 60) — самый передовой в мире, потому что ограничения в нем касаются только требований безопасности и длины корпуса (60 футов или 18,23 метра). В остальном у разработчиков практически полная свобода для экспериментов. Это похоже на "Формулу-1", где гонка технологий значит не меньше, чем гонка пилотов".

13 ЛЕТ

Компания Hugo Boss поддерживает команду Алекса Томпсона. За это время он сменил уже несколько яхт, которые носили имя спонсора.

35 УЗЛОВ

Максимальная скорость Hugo Boss — около 35 узлов (примерно 65 км/ч), что стало возможным благодаря подводным крыльям, на скорости поднимающим 7,5-тонную яхту над водой. Семь из 27 яхт на старте Vendée Globe в этом году будут оборудованы подводными крыльями разных конструкций.

29 МЕТРОВ

Такова высота мачты Hugo Boss, и яхта однажды уже лишалась ее. Спущенная на воду в сентябре прошлого года, эта яхта в первой же своей регате (Transat Jacques Vabre) чуть не пошла ко дну. 31 октября огромная волна перевернула ее, мачта сломалась, а каюту через открытую дверь затопила вода. Томпсон и его напарник были эвакуированы вертолетом в испанский Аликанте. "К счастью, магазины еще работали. Мы быстро купили все, что требовалось для экстренного ремонта, и уже через 20 часов как герои боевика высадились на яхту с вертолета. Откачали воду, привели в порядок оборудование и потихоньку добрались до порта".

633 M^2

Такова площадь парусов яхты. "Чтобы заставить ее идти на предельной скорости, требуется не только смелость, но и физическая сила, — рассказывает шкипер. — Я много тренирую руки и мышцы кора, а вот ноги у меня всегда были слабые, особенно после нескольких месяцев в море. Ходить по яхте приходится мало, все управление сосредоточено в кокпите. Если же я хочу перебраться на нос, то я сначала сбрасываю скорость, чтобы не упасть с яхты. Когда ты один в океане, падение за борт означает смерть".

4,5 МЕТРА

"Устойчивость яхты обеспечивает 4,5-метровый киль — единственная деталь, которую мы не могли облегчить".

ЧЕРНЫЙ

Яхта Алекса Томпсона — одна из самых передовых в мире. Даже ее цвет — сенсация. До этого из-за опасности перегрева на солнце полностью черные яхты не делал никто, но на Hugo Boss применена специальная краска с так называемыми функциональными пигментами, созданная концерном BASF: солнечные лучи проходят сквозь первый слой, после чего отражаются следующим. В итоге даже на солнцепеке палуба не раскаляется: по ней можно спокойно ходить босиком, а в каюте под ней — спать. Сейчас это решение изучают автопроизводители: такая краска позволит меньше использовать кондиционеры, а значит, экономить топливо и снижать выбросы в атмосферу.

2,5 ММ

"Чтобы снизить вес яхты, мы сделали ее корпус из двух 2,5-миллиметровых слоев углепластика, между которыми — сотовая конструкция из обычной бумаги".

$5 000 000

"Постройка яхты обошлась в $5 млн, но на ней нет ни нормальной кровати, ни душа, ни кухни, ни санузла. Вместо туалета у меня есть ведро, — проводит экскурсию Алекс. — По сути Hugo Boss — это 18-метровый карбоновый болид. Кокпит расположен сзади, и он самый глубокий из тех, что я видел в своей жизни. В нем я защищен от брызг в шторм, а на случай дождя у меня есть выдвижной козырек. Для сна есть матрас в каюте, для вещей — отсек в носу яхты. Вот, в общем-то, и все".

460 000 МОРСКИХ МИЛЬ

прошел за свою карьеру шкипера Алекс Томпсон (это примерно равно расстоянию от Земли до Луны и обратно).

24 000 МОРСКИХ МИЛЬ

Такова общая протяженность пути стартующей 6 ноября одиночной кругосветной регаты Vendée Globe (читается, как "Вандея Глоб"). На преодоление этого расстояния у яхтсменов в разные годы уходило от 78 до 163 дней. "Можно спорить, но я считаю, что в мире нет спортивного состязания сложнее и опаснее — за несколько месяцев в океане может случиться все что угодно, и речь не только о кораблекрушениях. Например, во время гонки 2008 года шкипер Ян Эли сломал бедро и, пока не прибыла помощь, провел четыре дня на полу своей яхты без обезболивающего — оно лежало на полке, до которой Ян не мог дотянуться".

МОКРОЕ ДЕЛО

На сегодняшний день уже более четырех тысяч человек покорили Эверест, более пяти сотен побывали в космосе, но только немногим более ста справились с кругосветным путешествием на яхте в одиночку.

История

Когда в 1969 году состоялась первая подобная регата, из девяти стартовавших яхтсменов до финиша добрался только британец Робин Нокс-Джонсон (один участник потерпел кораблекрушение, другой сошел с ума и покончил с собой, а шесть оставшихся отказались от борьбы). "На борту бывает страшно, бывает одиноко, бывает грустно. Чтобы подготовиться к этому, я занимаюсь с психологом, который, кстати, также работает с футбольным клубом "Лестер Сити", чемпионами Англии, — говорит Алекс Томпсон. — Самое сложное — научиться быстро засыпать в любых условиях. Например, когда вокруг бушует шторм, но тебе нужен отдых, а значит, надо бросить штурвал и уснуть хотя бы на 20 минут".

После регаты 1969 года одиночные кругосветки не проводились более десяти лет. Следующим соревнованием такого формата стала гонка BOC Challenge, появившаяся на свет в 1982 году и под разными названиями — Around Alone, Velux 5 Oceans — просуществовавшая до 2011-го. В ней, кстати, принимал участие Федор Конюхов.

Сегодня единственной одиночной кругосветной регатой является Vendée Globe. С 1989 года в ней поучаствовали 138 человек (71 финишировал, три погибли). Для Алекса Томпсона Vendée Globe 2016 станет уже четвертой в карьере.

Формат

Правила регаты запрещают яхтсменам ступать на землю, а также заходить в порты и доки. Весь ремонт должен осуществляться в море с помощью имеющихся на борту материалов. В качестве исключения допускается помощь одного участника регаты другому. Однажды такая помощь уже спасла Алексу жизнь: "В 2006 году на 33-й день одиночной кругосветки Velux 5 Oceans моя яхта во время шторма потеряла киль и стала тонуть. До берега было около 1000 миль, и ситуация была очень серьезной. Тогда один из моих соперников, Майк Голдинг, развернул свою яхту и вернулся на 100 миль, чтобы подобрать меня из центра шторма. Он спас мне жизнь, но через три часа непогода сломала мачту и на его яхте. С тех пор мы с ним большие друзья". Кстати, затонувшая в тот злополучный день яхта Томпсона была обнаружена в феврале этого года — спустя десять лет после аварии. Продрейфовав около 20 000 километров, она была выброшена на берег Патагонии.

АЛЕКС ТОМПСОН

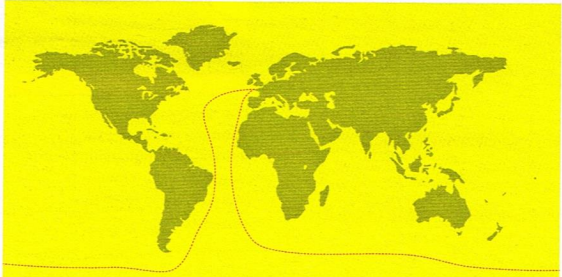
ДАТА РОЖДЕНИЯ: 18.04.1974

МЕСТО РОЖДЕНИЯ: БАНГОР, УЭЛЬС (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ)

РОСТ: 180 СМ

ВЕС: 85 КГ

ДОСТИЖЕНИЯ: САМЫЙ МОЛОДОЙ ПОБЕДИТЕЛЬ КРУГОСВЕТНОЙ РЕГАТЫ (CLIPPER RACE 98/99). ПОБЕДИТЕЛЬ РЕГАТЫ ВОКРУГ ВЕЛИКОБРИТАНИИ (ROUND BRITAIN & IRELAND RACE 2000). ФИНИШИРОВАЛ ТРЕТЬИМ НА ОДИНОЧНОЙ КРУГОСВЕТНОЙ РЕГАТЕ VENDÉE GLOBE 2012/2013. МНОГОКРАТНЫЙ РЕКОРДСМЕН МИРА. ТАКЖЕ ТОМПСОН ИЗВЕСТЕН СВОИМИ ТРЮКАМИ. НА ЕГО СЧЕТУ — ЗАБЕГ НА МАЧТУ ИДУЩЕЙ С СИЛЬНЫМ КРЕНОМ ЯХТЫ, ПРОГУЛКА ПО КИЛЮ (ДЛЯ ЭТОГО ЯХТА ДОЛЖНА БЫЛА ДВИГАТЬСЯ С КРЕНОМ 700) И ПОЛЕТ НА КАЙТЕ ВСЛЕД ЗА ЯХТОЙ



Маршрут

Регата Vendée Globe стартует и финиширует во французском городе Ле-Сабль-д'Олон, столице региона Вандея (отсюда и название). Яхты выходят из Бискайского залива и через Атлантический океан движутся на юг, обходя Антарктиду и огибая мыс Доброй Надежды, мыс Льюин и мыс Горн. Чтобы снизить вероятность кораблекрушений, организаторы вынуждают участников проходить через семь своеобразных "ворот" шириной 445 миль. Это не дает яхтам заходить в воды, изобилующие айсбергами, и отдаляться от берега более чем на 1200 миль (что важно на случай спасательных операций). "Самая интересная и одновременно сложная часть пути — так называемый Южный океан (воды вокруг Антарктиды) с его жуткими ветрами, волнами размером с 10-этажный дом, китами, айсбергами и пронизывающим холодом. Первые четыре недели регаты ты добираешься туда, проводишь там несколько незабываемых дней и с радостью покидаешь это гиблое место".

Режим

Чтобы адаптироваться к ритму жизни в море, за два месяца до старта Алекс начинает жить по безумному графику: 3–5 часов бодрствования, затем 20–40 минут сна. На более долгий срок оставить яхту без управления Алекс не сможет, даже несмотря на наличие систем, звуковым сигналом предупреждающих о приближении других судов и айсбергов. "На суше жить в таком ритме даже сложнее, чем в море, потому что заставлять себя вылезать из постели по несколько раз за ночь — то еще удовольствие".

Еда

За время гонки Алекс будет тратить порядка 7000 калорий в день — в прошлые годы на Vendée Globe он терял до 12 кг живого веса. ■

ФОТО: ALEX THOMSON RACING / THIERRY MARTINEZ / SEA&CO

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

BEARD DESIGNER SH500E

У тебя есть борода? Тогда скажи "да" этому триммеру. Благодаря запатентованной вращающейся системе он справляется с работой в два раза быстрее конкурентов, делая пять миллионов режущих движений в минуту (в пять раз больше, чем обычные триммеры). Бесшумный мотор позволит привести бороду в порядок, не нарушая сна подруги, ну а встроенный накопитель для волос — бриться даже в постели. У Beard Designer SH500E есть 50 настроек длины (от 0,4 до 12 мм), так что ты сможешь легко менять свой стиль, не меняя триммера. 19 990 руб.

► **babyliss-paris.ru**

KOSS BT540I

Классические полноразмерные наушники от компании Джона Косса, ведущей свою историю с 1953 года, понравятся всем, кто ценит чистый звук и глубокие басы. Возможность передачи аудиосигнала по Bluetooth избавляет от вечно мешающихся проводов, а поддержка протокола aptX позволит не переживать, что это отразится на качестве звучания. KOSS BT540i — тот случай, когда ты можешь дома использовать наушники, подключив их по проводу к компьютеру или аудиосистеме, а потом отцепить и взять с собой в дорогу в качестве гарнитуры. И в том, и в другом варианте они не разочаруют. Кстати, учитывая размер мягких амбушюр, KOSS BT540i в холодное время легко заменят тебе шапку. Диапазон частот — 10–25 000 Гц, поддержка NFC. 15 890 руб.

► **koss.ru**

SEAGATE LAPTOP SSHD

Мы знаем, твоя цифровая библиотека из фотографий, видео и прочих файлов растет не по дням, а по часам. Что ж, пора поставить ее на место. Отличным вариантом для хранения данных на ноутбуке станет этот гибридный носитель, скрывающий в себе флеш-память объемом 32 Гб и классический жесткий диск. Такой дуэт обеспечивает сочетание высокой скорости работы (в 4–5 раз быстрее по сравнению со стандартными жесткими дисками) со впечатляющей емкостью (1 Тб). 6500 руб.

► **seagate.com/ru**

HOOVER ROBO.COM³

Раньше казалось, что роботы придут в наш мир только для того, чтобы забрать из него Сару Коннор, но все оказалось лучше. Робот-пылесос Hoover Robo.com³ если что-то и заберет из твоего дома, то только пыль. Оснащенный системой навигации AAI, он способен производить уникальные алгоритмические вычисления, создавая оптимальный маршрут по твоему жилищу. Режим "Уборка по графику", возможность управления с любого мобильного устройства, низкий корпус (68 мм), емкий пылесборник (0,5 л), 120 минут автономной работы — еще никогда домашние дела не были такими простыми. Управление пылесосом осуществляется через любое мобильное устройство, на котором установлено приложение Hoover app. 34 990 руб.

► **hoover.ru**

ОПЯТЬ А5

Иван Глушков прокатился на новом Audi A5 по Португалии и уверяет, что нашел в нем все, что когда-либо хотел от автомобиля.

► В автомобильных тест-драйвах довольно много условностей. Тебе может повезти прокатиться по гоночному треку на каком-нибудь 700-сильном спортивном монстре — но ты прекрасно понимаешь, что этот опыт вряд ли пригодится в обычной жизни. Равно как и вождение большого, вместительного минивэна тоже вряд ли повторится до тех пор, пока я неожиданно не обзаведусь разом четырьмя детьми и двумя возникшими из ниоткуда, как в индийском фильме, братьями. С новой Audi A5 случилось прямо противоположное — я немедленно почувствовал себя не корреспондентом Men's Health, которого отправили тестировать авто на португальских серпантинах, а владельцем этой машины. Она оказалась удивительно понятной, комфортной и какой-то своей. Так бывает с людьми — с первой минуты знакомства ты понимаешь, что отлично поладишь с человеком.

Первое, что волнует на петляющих вдоль реки Дору узких португальских дорогах, — как машина будет держать трассу. Предъявить инженерам тут нечего — все четыре колеса словно посажены на какой-то эластичный клей, идеально сцепляющий их что с асфальтом, что с брусчаткой, что с проселочным гравием. При этом, выезжая на автобан (а их сеть в Португалии кажется едва ли не лучше немецкой), ты немедленно чувствуешь те 17%, на которые была увеличена мощь двигателя. Приятно, что мощь эта не разорительна — расход топлива снизился почти на четверть.

Встроенный навигатор прокладывает маршрут по фотографического качества карте, при помощи технологии LTE подгружает информацию о трафике, пробках, ближайших кафе, парковках, заправках и достопримечательностях. При этом вся нужная информация вроде скорости, направления движения, предупреждений о дистанции с другими автомобилями — проецируется на лобовое стекло.

Что приятно, навигатор в A5 оказался умным и, в отличие от своих коллег, если проехать правильный поворот, не нудил металлическим женским голосом "надо будет развернуться", а оперативно прокладывал альтернативные маршруты. Да, он вел меня мимо заброшенной стройки, по отвесно поднимавшейся в гору дороге, вымощенной булыжником еще во времена Васко да Гамы, через сады, коровники и курятники, но от этого было только веселее.

ВСЕ ЧЕТЫРЕ КОЛЕСА СЛОВНО ПОСАЖЕНЫ НА ЭЛАСТИЧНЫЙ КЛЕЙ, ИДЕАЛЬНО СЦЕПЛЯЮЩИЙ ИХ С АСФАЛЬТОМ

В A5 есть много прочих маленьких радостей вроде просторного багажника, фирменной светодиодной подсветки, абсолютно эргономичных кресел, массы ассистирующих водителю систем — контроля за перестроением и расстоянием до ближайших машин, мониторинга слепых зон, отслеживания встречных машин в левом повороте и тому подобного.

Вообще, внутри и снаружи этого автомобиля чувствуешь какой-то правильный баланс взрослого спокойствия и молодого задора, ровно тот, который, на наш взгляд, и должен быть в нормальном, уверенном в себе мужчине. A5 уверенности этому мужчине определенно добавит. Осталось только дождаться российских цен.

И ЦЕЛОГО МИРА МАЛО

Новый Kia Sportage весь год собирает призы на самых разных конкурсах, но как он ведет себя на обычных дорогах? Ответ знает Антон Иванов.

▸ Kia Motors — феникс автомобильного мира. Стоявшая на грани финансового краха в конце 90-х, эта компания не только вернулась к жизни, но еще и взлетела на такую высоту, о которой в прошлом веке и мечтать не могла. Сегодня автомобильного мира ей уже мало.

На чемпионате Европы по футболу, который уже много лет поддерживает Kia, нам рассказали о парфюме Kia, музыке Kia и даже специальном меню Kia, созданном мишленовским поваром. Озадаченный и все еще благоухающий автомобильным одеколоном, я выхожу на улицу и оказываюсь один на один с более привычной продукцией Kia — новеньким Sportage.

Прошлое поколение этой модели мне запомнилось жесткостью и тряской, которые уж точно не способствовали тому, чтобы человек начал немедленно скупать все, на чем увидит логотип с тремя буквами.

С новым Sportage все иначе. С одной стороны, за рулем чувствуешь легкость машины, с другой — какую-то основательность. Она даже пахнет качественно — не одеколоном, конечно, но и уж точно не дешевыми пластиками.

Возможно, это тоже сыграло свою роль в успехе Kia, которая в этом году возглавила рейтинг качества новых автомобилей агентства J.D. Power and Associates, став первым за 27 лет массовым брендом, поднявшимся на такую высоту.

Много призов собрал в последние годы и дизайн автомобилей этой марки, над которым вот десять лет работает немец Петер Шрайер. Внешность нового Sportage также оценили — он получил награду Red Dot.

Сейчас своей фирменной решеткой радиатора и похожими на Porsche фарами мой Sportage разрезает теплый воздух Лазурного побережья, пока на ближний, а также системами помощи при спуске и при старте на подъеме. Но меня даже больше всех этих приятных дополнений радует то, что под многочисленными электронными чудесами техники скрываются отличные механизмы, благодаря которым управлять Sportage — настоящее удовольствие. Даже с базовым

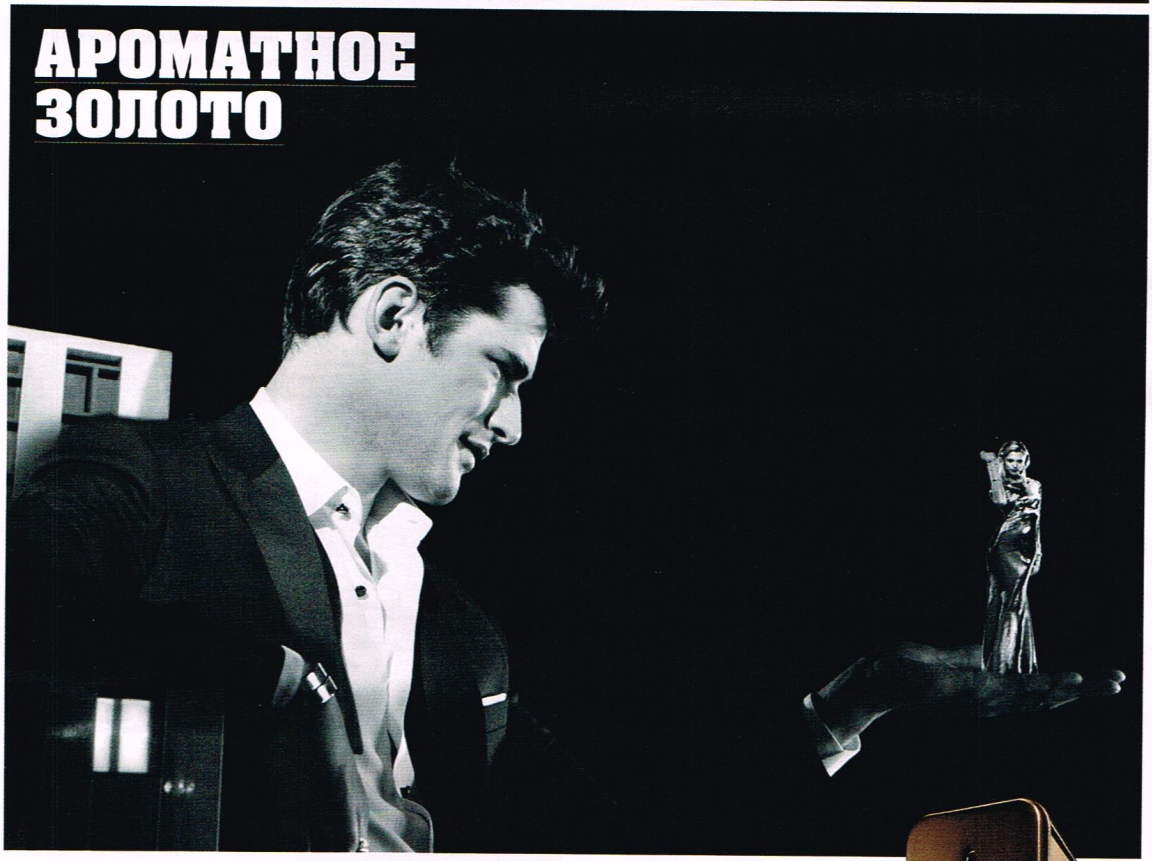
ТУТ ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО НУЖНО, И ДАЖЕ БОЛЬШЕ: ШИКАРНАЯ ПАНОРАМНАЯ КРЫША, ПОДОГРЕВ РУЛЯ И ВСЕХ СИДЕНИЙ

бортовая электроника исправно отчитывается о наличии машин в мертвых зонах и выводит на экран требования дорожных знаков. Кроме этих помощников новый Sportage оборудован системой удержания в полосе, системой автономного торможения, автоматическим переключением дальнего света фар

150-сильным мотором он оставляет ощущение резвого автомобиля. Sportage уверенно держится на серпантине, азартно ввинчиваясь в повороты (для этого система управления тягой подтормаживает внутреннее заднее колесо). Быстро двигаться можно и по разбитой дороге: ни скрипа, ни пробоя, ни расхлябанности (хотя в салоне и потряхивает).

Что еще сказать? Тут есть все, что нужно, и даже больше: шикарная панорамная крыша, подогрев руля и всех сидений, беспроводная зарядка телефона, система открывания багажника без рук и возможность изменять угол наклона спинки заднего дивана. Цена стартует с отметки в 1 149 900 рублей.

АРОМАТНОЕ ЗОЛОТО



Кто из нас не мечтал обладать несметными сокровищами, перебирая на досуге золотые слитки? Или с небрежной легкостью преподнести подруге алмаз "Регент", к примеру? Бренд Paco Rabanne воплотил эти фантазии в реальность, выпустив ароматы во флаконах необычного дизайна: в 2008 году — аромат 1 Million (флакон в форме слитка) и в 2010 году — аромат Lady Million (флакон в форме драгоценного камня). В 2016-м начинается новая глава знаковой пары десятилетия — ароматы Million Privé. Пако Рабан — мастер приоткрывать тайны, всегда оставляя недосказанность. Теперь флаконы окрашены в теплые приглушенные цвета, а ароматы эффектно раскрывают грани. Парфюмер Кристоф Рэйно усилил глубину композиции, создав взрывную притягательную версию мужского парфюма с нотами мандарина, корицы и кальянного табака, дополненного миррой. Основой же стали терпкие ноты с акцентом пачули и бобов тонка. Анн Флипо, парфюмер Lady Million и его новой версии Privé, создала композицию с нотами цветка апельсина и древесными акцентами, с мягкими нотами какао-бобов и трио цветов гелиотропа, сливочной ванили и малины. Представлять эти творения в рекламной кампании будут модели Шон О'Прай и Хана Жирикова.

Оле, оле, KIA!

Если бы автопроизводителям вручали отдельный приз за внимание к спорту, его наверняка получила бы KIA. Проще назвать, какие из спортивных мероприятий не поддерживает этот бренд. Знакомый всем логотип можно увидеть на теннисном турнире Australian Open, на "Экстремальных играх" в Азии, на соревнованиях по гольфу, баскетболу и американскому футболу. Естественно, не могла компания обойти вниманием и главный спорт планеты — футбол. С 2007 года KIA сотрудничает с ФИФА и сегодня выступает спонсором чемпионата мира, чемпионата Европы, Copa América, юниорского кубка U-17 и женского Кубка мира.

Для обслуживания одного только Евро-2016 компания предоставила 447 автомобилей, среди которых кроссоверы KIA Sportage нового поколения, KIA Sorento Prime и KIA Soul, седаны KIA Optima, минивэны KIA Carens и хэтчбеки KIA cee'd. В общем, если ты хочешь сувенир на память о главном футбольном турнире года, в салоне KIA тебе предложат отличные варианты.

Найди свою пару

Этой осенью компания CAT отмечает юбилей — 25 лет исполняется известной коллекции Colorado. У обуви, предназначенной для современного энергичного поколения, узнаваемый яркий дизайн, максимальный комфорт, мощь и прочность. В ботинках Colorado использованы самые передовые технологии производства: конструкция Goodyear Welt с добавлением каучука, материал Taslan и прочная подошва с мощным протектором. Они отлично подходят для путешествий в городских джунглях. Подписывайся #CatBootsRu @CatFootwearRussia и ищи их в магазинах сети "Спортмастер".

Назад в будущее

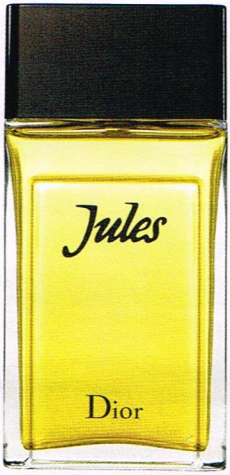
У часовой марки Panerai пополнение — лимитированная коллекция Luminor 1950 3 Days. Для массивной новинки в 47-миллиметровом корпусе характерен предельно минималистский дизайн, отсылающий к историческим моделям 1940-х годов; на циферблате непривычно отсутствует логотип бренда. Единственным украшением здесь выступает винтажная надпись-посвящение: Marina Militare. Выпущено 1000 часов.

Хороший ход

В число известных итальянских брендов, представленных в бутиках мужской одежды и аксессуаров класса люкс Frame Moscow входит легендарная марка обуви Barrett, основанная в Парме более века назад. В процессе изготовления каждой пары Barrett принимают участия лучшие мастера Италии: все этапы, включая самые трудоемкие, выполняются вручную, начиная от раскройки кожи по лекалам до обработки подошвы с помощью лезвия. Финальный штрих, благодаря которому обувь принимает идеальный вид, — полировка воском и гуталином в тон.

Во всеоружии

Марку Tom Tailor холодами не испугать. Разнообразие бомберов, стильных кожаных курток, теплых дафлкотов, спортивных жилетов, парок на меху — в коллекции найдется подходящий предмет осенне-зимнего гардероба для любого случая: будь то деловая встреча, прогулка по осеннему парку или загородная поездка.



Старый знакомый

Выпущенный в 1980 году мужской аромат Dior Jules помог своим обладателям завоевать не одно женское сердце. Он одновременно внушал женщинам доверие и немного их дразнил. Парфюмеру Жану Мартелю удалось окунуться в прошлое и вдохнуть в аромат новую жизнь, придав ему естественности и утонченности. Особенность нового Jules в необыкновенно мужественном звучании, способном заявить о себе с первых нот. Пикантная композиция совмещает в себе свежие и пряные аккорды с древесными нотами, акцентированными пряным черным перцем. Дизайн флакона вдохновлен работами Кеннета Ноланда в стиле геометрической абстракции. Аромат Dior Jules появится в продаже в сентябре 2016 года эксклюзивно в магазинах Articoli.

Шаговая доступность

Сеть бутиков Rendez-Vous представила капсульную коллекцию обуви Rendez-Vous by Dino Bigioni. Лучшие материалы и большое внимание к деталям — главные правила этой коллаборации. В коллекцию вошли элегантные полуботинки в двух цветовых решениях, классические черные и темно-синие с контрастной подошвой. А также стильные кеды, разработанные по специальной технологии, позволяющей обуви быть более устойчивой к погодным условиям — снегу и повышенной влажности. Ищи коллекцию в бутиках Rendez-Vous и на сайте rendez-vous.ru

Турбийон — это усложнение, принцип работы которого заключается в особом устройстве узла баланса, позволяющем нейтрализовать действие земной гравитации и тем самым повысить точность хода часов. Практически все модели часов с турбийоном оснащены прозрачным задним стеклом или прозрачным окошком на циферблате, через которое их обладатель может наблюдать за работой этого сложнейшего механизма.

ДЕЛО НА МИЛЛИОН

Шок-событие в часовом мире: бренд TAG Heuer представили Carrera Heuer-02T — самый доступный турбийон в мире. Что все это значит?

Под чутким руководством главного провокатора часового мира Жан-Клода Бивера TAG Heuer совершил очередную революцию. Сделал турбийон для народа.

Каждый, кого однажды захватила часовая лихорадка, рано или поздно приходит к мысли, что неплохо бы обладать не просто хорошими часами уважаемой марки, а такими, которые снабжены всяческими усложнениями. Сперва достаточно указателя даты. Потом нужен день недели. После — хронограф. Дальше — указатель запаса хода, годовой календарь, где-то вдали маячит вечный календарь, ну а венец этой страсти — турбийон. Турбийон, который придумал когда-то Абрахам-Луи Бреге, стоит нынче у тех или иных марок от двух миллионов рублей и до бесконечности. Да, сейчас можно начать говорить про сопоставимые с ипотекой и дорогой иномаркой суммы, но мы все же про страсть и любовь, а ей рациональные решения неведомы. Турбийон — вещь сложная, кропотливая, штучная. Все производственные мощности TAG Heuer были брошены на удешевление этих процессов. Итог ты видишь на фото: на "6 часах" циферблата Carrera Heuer-02T красуется усложнение, которое вместе с часами в легком титановом корпусе стоит порядка 900 000 рублей. Корпус, кстати, тоже отдельная тема. Его взяли у собрата — хронографа TAG Heuer Carrera Heuer 01. Он модульный, то есть собран из 12 частей. На данный момент есть два варианта исполнения: классический и полностью черный Black Phantom — он дороже на 200 000 рублей. Что касается самого механизма: каретка турбийона — из титана и карбона, а калибр хронографа сертифицирован институтом COSC. Запас хода — 65 часов, водонепроницаемость — 100 метров.

Вселенная Lexus

Если твои знания о Lexus ограничиваются тем, что это марка люксовых японских автомобилей, то ты отстал от жизни. Lexus давно вышел за рамки автоиндустрии. Сегодня это особая философия, особый подход к жизни, особый стиль, и такие проекты, как ежегодная премия в области дизайна Lexus Design Award и фестиваль короткометражных фильмов Lexus Short Films, — серьезное тому подтверждение.

Их главной темой в этом году было "Предвосхищение", и если в киносмотре оно отразилось на настроении лент-финалистов, то в дизайнерском Гран-при нашло более практическое воплощение. Победители — японское бюро AMAM — предложили оригинальный способ создания из морских водорослей экологически чистого упаковочного материала. Их проект Agar Plasticity эксперт в области дизайна Элис Роусторн, член жюри конкурса, назвала "смелой и амбициозной идеей, нацеленной на решение одной из самых больших проблем в области загрязнения окружающей среды нашего времени".

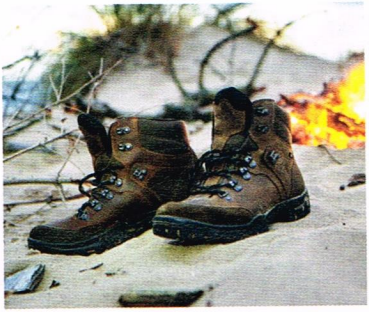
И все-таки: почему именно "Предвосхищение"? Все просто: Lexus уже давно занимается тем, что, с одной стороны, предвосхищает технологии будущего (недаром компания — один из пионеров гибридных технологий), а с другой — предвосхищает ожидания покупателей, уделяя огромное внимание каждой мелочи в своих автомобилях. Истоки этого стоит искать в японской традиции гостеприимства — омотенаши, суть которой в том, чтобы предугадывать желания гостя. Что ж, кто хоть раз ездил на Lexus, знает, что в этих автомобилях действительно кажется, что предусмотрено все, о чем только можно мечтать.

Время побеждать

Коллекция Capeland Shelby® Cobra, выпущенная маркой Baume & Mercier, символизирует упорство в борьбе за достижение своей мечты. Создатели вдохновлялись победами гоночного автомобиля Cobra и оборудовали часы автоматическим механизмом швейцарского производства. Циферблат с тремя асимметричными счетчиками с первого взгляда напоминает панель приборов Cobra. Глубокий черный цвет, две горизонтальные полосы и стрелка хронографа, похожие по форме на рулевое колесо, усиливают этот эффект. Механизм хронографа отвечает самым строгим стандартам точности и качества. На заднюю крышку нанесено название коллекции и надпись "one out of 1963", обозначающая количество экземпляров в данной коллекции и год первой победы автомобиля на чемпионате США.

Китайская грамота

Хочешь знать, что общего у китайской энергии ци и европейского либидо? Книга Тимура Бордюга обещает открыть этот и многие другие секреты, в ней рассказывается не только о мастере, но и о его учениках. Наряду с биографией учителя и подробными иллюстрациями — куда же без них, здесь есть то, о чем обычно не пишут: опыт наблюдения за собой и окружающими учениками.

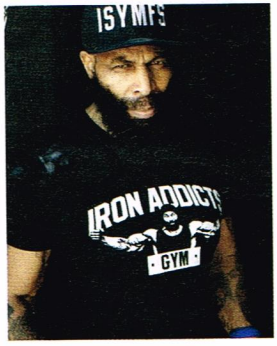


Покорители вершин

Спортивные ботинки Xpedition III марки Ecco — настоящая находка для тех, кто путешествует в суровых условиях. Передовые технологии мастерски воплощены в этой модели: верх обуви — это невероятно прочный промасленный нубук, а подошва с технологией прямого впрыска (DIP) из полиуретана и резины полностью предотвращает скольжение. Благодаря мембране Gore-Tex® модель Xpedition III абсолютно водонепроницаема, но при этом позволяет ноге дышать. Агрессивный протектор обеспечивает надежное сцепление с любой поверхностью. За правильное положение стопы на всех этапах шага отвечает технология Receptor.

Да будет цвет

Последние 10 лет дизайнер John Varvatos доносил свое видение чувствительности и рок-н-ролла через черно-белые портреты, выполненные известным фотографом Дэнни Клинчем. Впервые с момента запуска бренд использует в новой рекламной кампании цветные фотографии, а представлять ее миру доверили известному ирландскому музыканту Hozier. Новая коллекция FW 2016 представлена в бутике John Varvatos в ТЦ "Крокус Сити Молл".

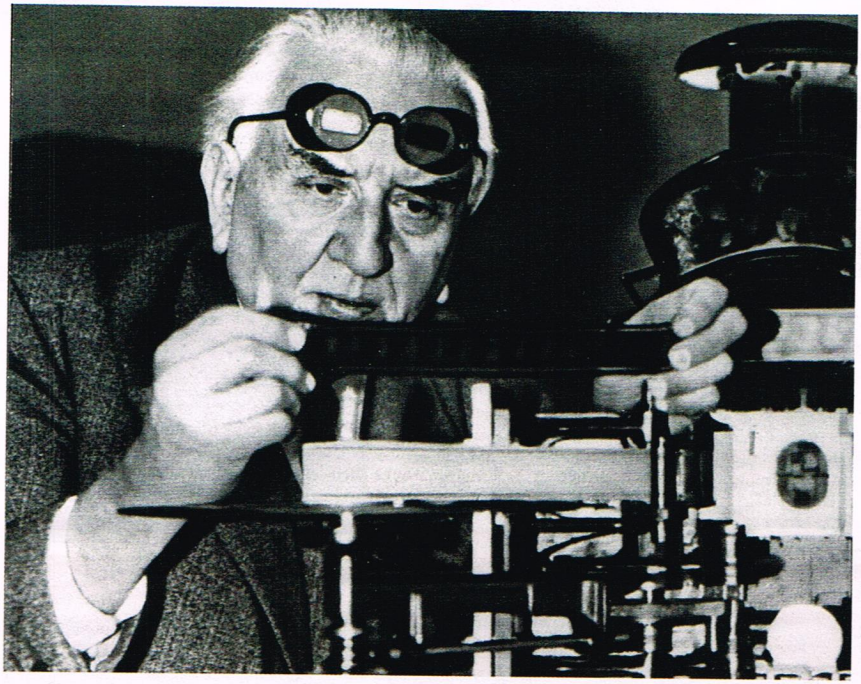


Боевая готовность

19–20 ноября 2016 года в Москве в 75-м павильоне выставочного комплекса ВДНХ пройдет IV фестиваль спорта и международная выставка спортивного питания SN PRO Expo Forum 2016. На площади 15 000 квадратных метров фестиваль соберет лучших российских и иностранных спортсменов в более чем 60 спортивных дисциплинах — от модных кроссфита и воркаута до таких экзотических, как капоэйра и воздушная гимнастика. Впервые в России под одной крышей пройдут чемпионаты по всем силовым видам спорта — SN PRO strong — с общим призовым фондом более 6 миллионов рублей. Более 150 российских и зарубежных атлетов (чемпионов России и мира по тяжелой атлетике, пауэрлифтингу, кроссфиту, воркауту, бодибилдингу, различным видам единоборств, легкой атлетике, гимнастике, скалолазанию, велотриалу) будут общаться с посетителями, раздавать автографы и давать мастер-классы. Одной из главных звезд выставки станет CT Fletcher ("Плюшевая борода"), шестикратный чемпион мира по пауэрлифтингу. Организатором выставки выступила компания 5LB, крупнейшая в России сеть продажи спортивного питания. Подробности на сайте snpro-expo.com и по телефону +7 (495) 374-7811.

ЛУИ ЖАН ЛЮМЬЕР

В октябре родился Луи Жан Люмьер — тот самый человек, который изобрел кино. Скажем ему спасибо за то, что он...



...сделал "кино для всех"

Опыты с движущимися картинками изобретатели производили задолго до Люмьера: следует вспомнить фенакистископ Жозефа Плато (1829), зоотроп Уильяма Джорджа Горнера (1833), зоопраксископ Эдварда Мейбриджа (1879). Дальше всех в своей работе продвинулся Томас Эдисон, представивший в 1889–1891 годах кинетограф и кинетоскоп — аппараты для записи и воспроизведения подвижных изображений. На этой технике был даже снят первый американский немой фильм "Шалости" — ты можешь найти его в Сети, полюбуйся. Но у техники Эдисона был важный недостаток: смотреть фильм на кинетоскопе мог только один человек — через окуляр, как в подзорной трубе. А Луи Жан Люмьер сконструировал аппарат, который и снимал фильмы, и показывал их на большом экране (патент на него был получен 13 февраля 1895 года). Этот аппарат и получил знакомое тебе название — "синематограф".

...устроил первый киносеанс

Луи работал в паре со своим старшим братом Огюстом Мари Луи Николя: первый изобретал, второй продвигал изобретение в массы. Первый раз публика увидела результаты их работы 28 декабря 1895 года в парижском "Гран-кафе" на бульваре Капуцинок, 14. Всего братья показали десять фильмов (длина каждого не превышала 50 секунд); первой была показана картина "Выход рабочих с фабрики". Выручка от сеанса составила всего 35 франков, но это было только начало большой истории. Для сравнения, только в прошлом году кассовые сборы всех кинотеатров мира перевалили за $38 миллиардов.

...заложил основы жанра

Творческие находки братьев Люмьер вскоре стали классическими в кино. Например, они снимали с плавно движущейся платформы (в качестве таковой была избрана гондола, а фильм был, понятно, про Венецию) — теперь этот прием называют "тревеллинг". Сделали они и первую кинохронику ("Прибытие делегатов на фотоконгресс в Лионе", 1895), а главное — сняли первое игровое кино "Политый поливальщик" (1895). Вот полный сценарий этого блокбастера: "Садовник поливает растения из шланга. Мальчик незаметно для садовника наступает на шланг, и вода перестает течь. Садовник удивленно заглядывает в наконечник, мальчик освобождает шланг, и вода под давлением ударяет садовнику в лицо. Он роняет шланг и бросается за хулиганом. Конец".

СТОП, СНЯТО

Луи Жан Люмьер родился 5 октября 1864 года. Работал на принадлежащей его отцу фабрике по производству желатиновых фотопластинок, занимался разработкой и производством киноаппаратуры, совершенствовал технологии цветной фотосъемки. Обладатель медали Эллиота Крессона (1909, вручается за научные и технические достижения) и Большой золотой медали SEP ("Общества поощрения прогресса"). Умер в 1948 году. В честь братьев Люмьер назван астероид №775, открытый в 1914 году. В 1960 году оба брата получили по персональной звезде на "Аллее славы" Голливуда.

ФОТО: EAST NEWS

O'STIN STUDIO

ФУТБОЛКА
899

www.ostin.com

Реклама. Цена указана в рублях. Цена действительна на футболку (MT2P53) с 11.08.2016 г. по 31.10.2016 г. Количество товара ограничено. Подробности на ostin.com. ООО «Остин», ОГРН 1057747320003, г. Москва, ул. Профсоюзная, 61 А.

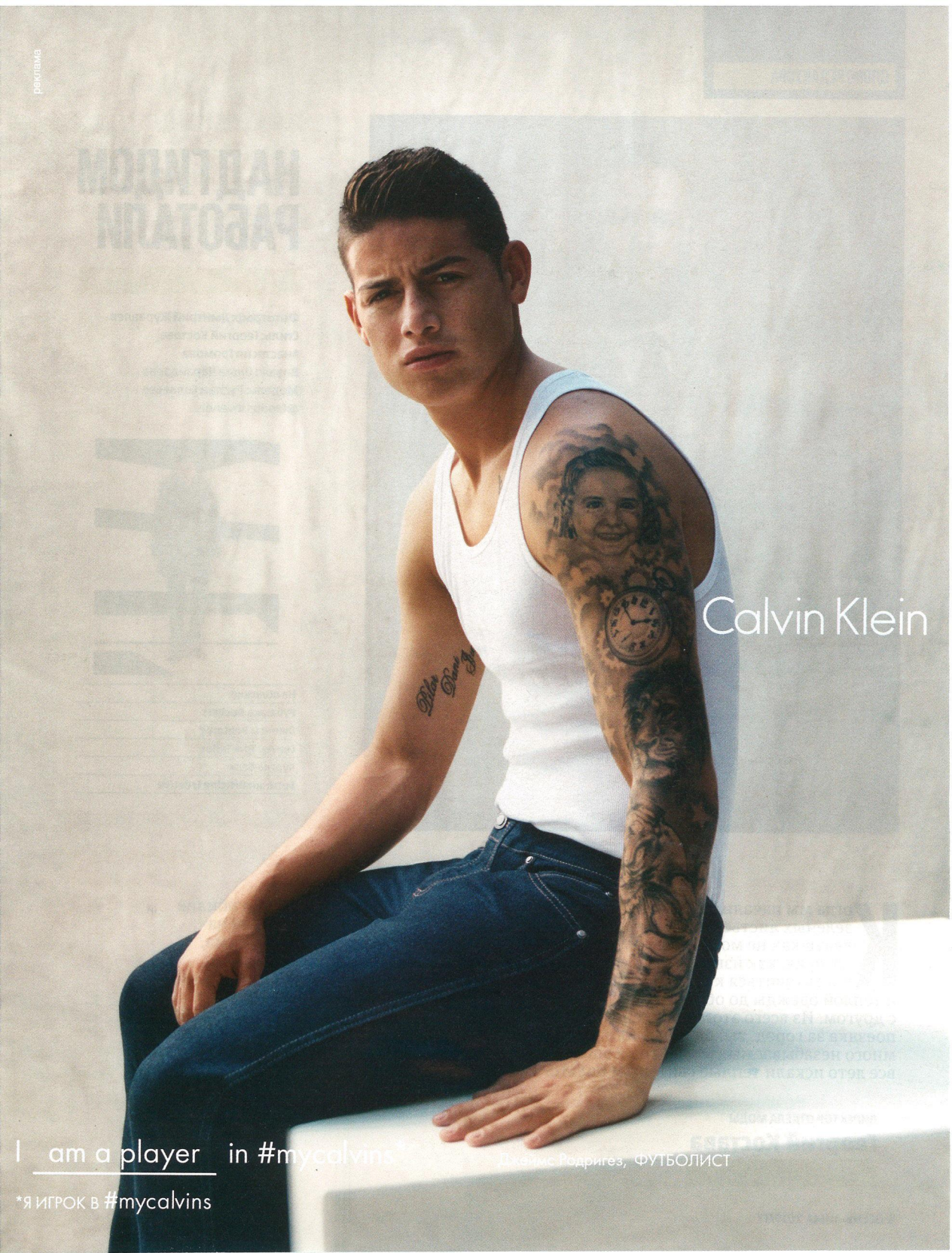
Men's Health

GUIDE TO STYLE

ОСЕНЬ • ЗИМА 2016/17

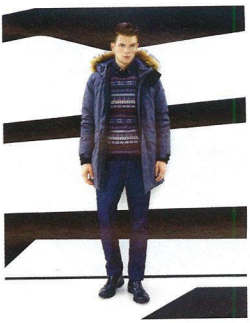
Информационная линия
8 800 100 9339
Calvin Klein
I overshare in #mycalvins*
Кэмерон Даллас, ИНТЕРНЕТ-ЗВЕЗДА
*Я ДЕЛЮСЬ В #mycalvins

реклама


Calvin Klein
I am a player in #mycalvins
Хавьер Родригез, ФУТБОЛИСТ
*Я ИГРОК В #mycalvins

НАД ГИДОМ РАБОТАЛИ

Фотограф: Дмитрий Журавлев
Стиль: Георгий Костава, Анастасия Громова
Визаж: Ольга Чарандаева
Модель: Руслан Соловьев @Modus Vivendis



На обложке:
Рубашка **Dockers**
Джинсы **Peuterey**
Свитер **Tom Tailor**
Куртка **Geox**
Ботинки **Officine Creative**

Когда мы начали работу над этим гидом, на улице еще стояла жара, но ни обилие зеленых листьев на деревьях, ни практически полное отсутствие одежды на девушках не могло отвлечь нас, ведь мы знали: осень близко, а за ней и зима, которая, как известно, наступает всегда неожиданно. Чтобы помочь тебе подготовиться к суровому времени года, мы собрали лучшие вещи — от костюмов и теплой одежды до обуви и аксессуаров, максимально хорошо сочетающихся друг с другом. Из всего этого великолепия ты легко составишь комплект на любой случай: поездка за город, выход в свет или рабочая встреча. Надеемся, в этой одежде тебя ждет много незабываемых моментов и эпохальных свершений, в конце концов, не зря же мы все лето искали теплые свитеры и пальто.

ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ
Георгий Костава

РЕКЛАМА

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В БУДУЩЕЕ.

ЛЕГКАЯ И ГИБКАЯ ОБУВЬ.
РАЗДЕЛЕННАЯ НА ТРИ ЧАСТИ ПОДОШВА,
ИДЕАЛЬНО ПОВТОРЯЮЩАЯ ИЗГИБ СТОПЫ.
НОВЫЙ УРОВЕНЬ КОМФОРТА ОТ CLARKS.

Clarks®

SHOEMAKERS SINCE 1825

www.clarksshoes.ru

НАГЛЯДНЫЙ ПРИМЕР

Перед тобой — тенденции нового сезона с мировых недель мужской моды. Нет-нет, наряжаться по полной программе совсем необязательно: чтобы быть в тренде, достаточно просто добавить в гардероб пару ключевых вещей. Выбирай сам, что тебе больше по вкусу.

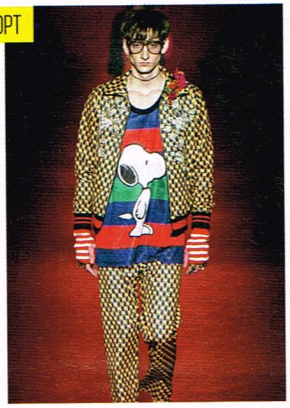
СИНИЙ ЦВЕТ

Brioni

БОМБЕР

Ami

СПОРТ



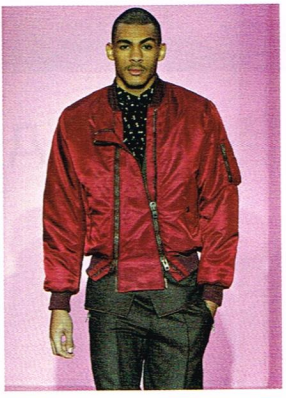
Gucci

Marni

Etro

Kenzo

Trussardi



Givenchy

КЛЕТКА

Brioni

Fendi

Prada

ДАФЛКОТ

Tommy Hilfiger

Dior Homme

Maison Martin Margiela

МИЛИТАРИ

Alexander McQueen

Burberry

Dries van Noten

Куртка **John Varvatos**
Хенли **Tom Tailor**
Джинсы **Versace**
Кроссовки **Officine Creative**

ГЛОБАЛЬНОЕ УТЕПЛЕНИЕ

Бомбер, парка, пуховик — далеко не полный список верхней одежды, от которой, по мнению дизайнеров, должен ломиться твой шкаф. Не переживай, тебе не придется в панике скупать все новинки подряд: мы сделали за тебя всю работу и выбрали по три отличные "шкуры" на любой вкус, погоду и стиль. Выбирай!

Благодарим бизнес-центр Dominion Tower (dominiontower.ru) за помощь в проведении съемки.

ПОВСЕДНЕВНЫЙ

Бомбер **Marc O'Polo**

Джинсовка **Joop!**

Пуховик **Calvin Klein Jeans**

ФОРМАЛЬНЫЙ

Бушлат **Geox**

Парка **Peuterey**

Пальто **Tommy Hilfiger**

КРЕАТИВНЫЙ

Куртка **Dockers**

Парка **Woolrich**

Жакет **Gucci**

Надевай под жилет рубашку узкого покроя, иначе ткань будет топорщиться, и все твои старания выглядеть элегантно пойдут насмарку.

Не увлекайся принтами — тонкой полоски вполне достаточно. Крупный рисунок быстро надоест тебе и примелькается окружающим.

ДЕЛОВАЯ ГОТОВНОСТЬ

Костюм-тройка — вовсе не пережиток прошлого, а модный хит нынешнего сезона, то есть очевидный выбор в случае, если твоя работа предполагает официальный дресс-код. Строгих требований к одежде нет? На соседней странице — три отличных комплекта для офисных будней.

Выбирай короткий приталенный пиджак темно-синего или серого цветов — такой точно не выйдет из моды годами.

Костюм **Tommy Hilfiger**
Рубашка **Uniqlo**
Галстук **Brioni**

Пиджак **Lanvin**
Рубашка **Polo Ralph Lauren**
Галстук **Pal Zileri**

Кардиган **Svevo**
Рубашка **Finamore 1925**

Пиджак **Strellson**
Рубашка **Brooks Brothers**
Галстук **Brioni**

Joop!

Jacob Cohen

Strellson

Fabi

Ecco

Moreschi

ЗАВЕСТИ ЧАСЫ

Часовые коллекции постоянно обновляются — меняются формы, цвета, материалы и усложнения. Какие из них лучше впишутся в твой образ жизни, решай сам. Главное, помни: в любых часах, как и в машине, важен не только дизайн, но и двигатель — механизм, приводящий в движение стрелки.

РЕДАКТОР РАЗДЕЛА "ЧАСЫ":
ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА

Rado
DiaMaster Grande
Seconde
Oris
Aquis Small
Second Date
Perrelet
Double
Rotor
Skeleton
Corum
Admiral's
Cup
Legend
Breitling
Limited
Edition
Navitimer 01
Longines
The Longines
Master
Collection
Frédérique Constant
Runabout Moonphase
Seiko
Grand Seiko
SBGC017G

Tissot
Tradition Automatic
Open Heart
Maurice
Lacroix
Pontos
Chronograph
Certina
DS Podium
Hamilton
Broadway
Day Date
Auto
Mido
Multifort
Raymond
Weil
Freelancer
Piper
88 Rue
De Rhone
Double 8
Origin
Victorinox
Swiss Army
I.N.O.X.
Leather
Orient
ETOT005Y

ООО «Горенье БТ», центр поддержки пользователей: 8 800 700 05 15 | Реклама

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВЫПОЛНЯЕТ РАБОТУ ЗА ВАС

ПОСУДОМОЕЧНЫЕ МАШИНЫ SMARTFLEX ОТ GORENJE

Новые посудомоечные машины SmartFlex с широким набором функций и адаптивными корзинами легко справляются с любой грязной посудой. Узнайте все о возможностях, которые помогут освободить время для более важных вещей в жизни.

gorenje
Делает жизнь проще

Swatch
Destination
Hamburg
Cerruti 1881
Mantore
Swiss
Military
Hanowa
Luminox
Atacama
Chrono
Fossil
ME1138
Emporio
Armani
Luigi
Calvin
Klein
Tone
Diesel
DZ7379

FiNN FLARE

AUTUMN-WINTER`16/17

8 800 555 46 22 | WWW.FiNN-FLARE.RU

РЕКЛАМА. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН. *ОСЕНЬ-ЗИМА 2016/2017

ПОРА ЗА ПАРОЙ

Замерзаешь в полуботинках на тонкой подошве? Верный знак, что пора переобуваться в челси! Сам посуди: эти ботинки достаточно высокие, чтобы защитить ноги от холода, вместо возни со шнурками — удобная резинка, а универсальный дизайн делает челси уместными на работе и нескучными на вечеринке.

Свитшот **Versace**
Пальто **Lanvin**
Брюки **Kiton**
Ботинки **Jimmy Choo**

John Varvatos

Gant

Dr. Martens

Vagabond

Napapijri

СОВЕТ

Не хочешь, чтобы твои ботинки развалились после первой же зимы? Не забывай о них заботиться:

- обрабатывай защитными средствами до начала носки (а не после того, как попал под дождь);
- не оставляй сушиться у батареи (от этого портится и трескается кожа);
- даже если ботинки не промокли насквозь, не поленись набить их бумагой, чтобы не теряли форму.

Timberland

Trussardi

Спрей для замшевой обуви **Saphir**
Лосьон для кожаной обуви **Ecco**
Защитный спрей **Collonil**

Однотонный свитер с крупным узором — самый модный в этом сезоне.

Пуховый жилет — штука и модная, и практичная: осенью наденешь вместо ветровки, зимой — под пальто.

ОСНОВНОЙ СОСТАВ

Собираешься пополнить свои шерстяные запасы? Начни-ка с толстого свитера с высоким воротником — зимой без него явно не обойтись, к тому же в нынешнем году он у дизайнеров в особом почете. Другие фавориты сезона — водолазки, кардиганы и свитеры со скандинавским узором — тоже приветствуются.

Свитер **Tom Tailor**
Брюки **Brioni**
Жилет **Ralph Lauren**

Calvin Klein Jeans

BOSS

Dockers

Tom Tailor

Paul Smith

Tommy Hilfiger

Strellson

СОВЕТ

Не можешь решить, с чем носить обновку? Запоминай универсальное правило для всех трикотажных вещей: чем толще твой свитер или кардиган, тем менее формальный у него вид. Тонкую водолазку или пуловер смело надевай с классическими брюками, а вот со свитером крупной вязки куда лучше будут смотреться джинсы или чиносы.

Uniqlo

В СВОЕМ ДУХЕ

Легкие, беспечные летние ароматы постепенно вытесняются теплыми согревающими композициями с кожаными аккордами и взрывными специями.

Bruno Banani No Limits
яблоко, гуарана, орех, дерево, ветивер

L'Envol de Cartier
мед, гваяковое дерево, мускус, пачули

Jo Malone London Black Cedarwood & Juniper
тмин, морская соль, можжевельник, кедр

Valentino Uomo Intense
шалфей, мандарин, ирис, бобы тонка, кожа, ваниль

Eisenberg Eau Fraîche Homme
бергамот, кардамон, перец, анис, мята

INTERSPORT RUN & FIT

ОСНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

О РАЗНИЦЕ МЕЖДУ СПОРТИВНЫМ МАГАЗИНОМ И ЕДИНСТВЕННОЙ В СВОЕМ ФОРМАТЕ СПЕЦПЛОЩАДКОЙ ДЛЯ ПОДБОРА СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКИ ДЛЯ БЕГА И ФИТНЕСА

Несмотря на то, что бег весьма суетливая дисциплина и медлительность тут не в чести, запомни главное: готовиться к любым видам спорта, связанным с бегом, следует тщательно. И прежде чем фитнес прочно обоснуется в твоей жизни, нужно определиться, на что именно будут направлены тренировки. Поэтому похода в обычный магазин за кроссовками будет недостаточно. Мало просто выбрать обувь по размеру и наиболее симпатичный дизайн одежды. Нужно проанализировать множество факторов, от пронации стопы до техники бега и прочих нагрузок. Вывод: отправляться следует к консультантам сети INTERSPORT Run & Fit. Они помогут каждому, кто озадачился здоровым образом жизни в целом и занятиями бегом или фитнесом в частности. Персональный подход, вдумчивое объяснение плюсов и минусов той или иной модели экипировки, возможность подобрать кроссовки с "умными" стельками от FootBalance на основании персонального GAIT-анализа. Экспертное мнение, вот чего не хватает часто при выборе спортивного снаряжения, зато точно есть в INTERSPORT Run & Fit. В ноябре прошлого года магазин INTERSPORT Run & Fit распахнул двери в ТРЦ Columbus в Москве, а в августе — в ТРЦ Galeria в Санкт-Петербурге. За это время концепт успел поддержать ведущие спортивные мероприятия в обеих столицах: гонку памяти Сергея Соловьева, ТРЦ Galeria в Санкт-Петербурге, чемпионат России по триатлону и лыжную гонку Воропаева. Успешно реализованы новые услуги для покупателей: доставка и сборка тренажеров, производство индивидуальных стелек. Предложены вниманию покупателей лимитированные коллекции ведущих брендов, кроссовки Asics Meta Run были распроданы в рекордные сроки. **intersport.ru**

ПОМИМО ПРОЧЕГО, INTERSPORT RUN & FIT УСТРАИВАЕТ РЕГУЛЯРНЫЕ МАСТЕР-КЛАССЫ С ИЗВЕСТНЫМИ ТРЕНЕРАМИ, ЧТО ПОЗВОЛИТ ТЕБЕ БЫТЬ В КУРСЕ САМЫХ ПЕРЕДОВЫХ РАЗРАБОТОК И МЕТОДИК В БЕГЕ И ФИТНЕСЕ. В ПИТЕРЕ УЖЕ ПРОВЕДЕНЫ МАСТЕР-КЛАССЫ ОТ ЭКСПЕРТОВ: NIKE, PUMA, SALOMON, FISHER. ЧТОБЫ НЕ БЫТЬ ГОЛОСЛОВНЫМИ, ПРЕДЛАГАЕМ ПОСМОТРЕТЬ КОММЕНТАРИИ О РАБОТЕ С INTERSPORT RUN & FIT НЕЗАВИСИМЫХ ЭКСПЕРТОВ:

ТИМОФЕЙ БЕРЕЖКОВ

Мастер спорта по легкой атлетике, победитель чемпионатов Санкт-Петербурга, тренер по физической подготовке СДЮСШОР по футболу СК "Зенит". Отличный магазин и для любителей, и для профессионалов. В нем собраны лучшие бренды, каждый сможет найти здесь подходящую пару обуви или яркие лосинки. В INTERSPORT Run & Fit представлены расцветки одежды и обуви, которых не найти больше нигде. Если хотите быть уникальным бегуном в парке, то вам сюда.

КИРИЛЛ ЦВЕТКОВ

Марафонец и обладатель достижения Книги рекордов Европы за пробег вокруг острова Исландия (1378 км за 21 день бега). Отличия вижу в более узком направлении предоставления товара и услуги по подбору экипировки. Возможность опробовать выбранные кроссовки на беговой дорожке, консультации грамотных продавцов, ведущие спортивные бренды — не все магазины могут похвастаться этим.

ЖАННА ВОКУЕВА

МСМК по легкой атлетике, КМС по альпинизму и чемпионка мира по горному бегу. Интересная площадка для единомышленников по здоровому образу жизни с возможностью общения в соцсетях и вживую на различных семинарах и мастер-классах. Прекрасная возможность продвигать спорт в мире. После каждой встречи на INTERSPORT Run & Fit круг общения расширяется новыми позитивными людьми.

ВЛАД МЕЛЬКОВ

Чемпион России в беге на 200 метров, многократный призер чемпионатов России, бронзовый призер чемпионата Москвы по пауэрлифтингу, призер чемпионата Европы в становой тяге. В первую очередь разнообразные активности "вокруг магазинов". Каждый аспект, будь это бег или фитнес, подкреплен весомым мастер-классом. INTERSPORT Run & Fit грамотно обосновывает, что продает. Антураж магазинов гармоничен. А ассортимент никого не оставит равнодушным.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Мода на цветовые блоки распространяется не только на одежду — присмотрись к рюкзакам с контрастными вставками.

ЛЕГКИ НА ПОДЪЕМ

Рюкзак — отличная альтернатива поднадоевшей сумке: и места полно, и руки свободны, и вид у тебя помоднее, чем у того парня со скучным портфелем. Боишься походить на школьника? Вот тебе приметы взрослого рюкзака: качественные материалы, минимум пряжек, лаконичный дизайн.

Купил кожаный рюкзак? Не пожалей средств и на специальный защитный чехол — убережет обновку от дождя в особо ненастные дни.

Бомбер **Louis Vuitton**
Брюки **Lacoste**
Рюкзак **Piquadro**

Louis Vuitton

Piquadro

Tommy Hilfiger

Gucci

Eastpak

СОВЕТ

Парусиновый с кучей карманов или кожаный без лишних деталей? Чтобы выбрать рюкзак себе по плечу, припомни-ка, из чего состоит твой гардероб. Все время ходишь в джинсах и свитшотах? Смело хватай спортивный рюкзак контрастной расцветки. Предпочитаешь пиджаки и костюмы? Выбирай что-нибудь посерьезнее — например, классический кожаный рюкзак.

Calvin Klein

Trussardi Jeans

Strellson

Джемпер **Paul Smith**
Пиджак **Brooks Brothers**
Брюки **Dockers**
Шапка **Aeronautica Militare**
Перчатки **Tommy Hilfiger**

ВНИМАНИЕ К ДЕТАЛЯМ

Думаешь, никто не заметит дырочку на твоей перчатке? Это ты зря — потрепанные зимние аксессуары выставляют тебя неряхой не меньше, чем старые ботинки. А значит, к делу надо подойти серьезно. Изучи наш набор самых модных шапок, шарфов и перчаток нового сезона и выбери себе достойный комплект.

Шапка **Gucci**

Шапка **Heritage**

Шапка **Marc O'Polo**

Шапка **Strellson**

Шарф **Bogart**

Шарф **Aeronautica Militare**

Шарф **Joop!**

Шарф **windsor.**

Перчатки **Brioni**

Перчатки **Dockers**

Перчатки **Paul Smith**

Перчатки **Merola**

Londa Professional
шампунь для волос и тела с ментолом

Fa Men Sport
гель для душа для тела, волос и лица

Clear Ultimate Control 2 в 1
шампунь против перхоти

ПЕНА ДНЕЙ

Чтобы твоя шевелюра не походила на тюк соломы, за ней надо регулярно ухаживать. Перед тобой предназначенные для этого средства, выбирай и пользуйся!

Aveda Invati Men
шампунь для мягкого очищения и питания кожи головы

СОВЕТ

Состояние волос тесно связано с состоянием всего организма. Если задумал резко изменить режим питания — сесть на диету, начать пост и так далее, — следи за тем, чтобы в твоем рационе присутствовали все нужные витамины и прочие нутриенты. Их отсутствие и быстрая потеря веса провоцируют выпадение волос.

Vichy Dercos
успокаивающий шампунь-уход для чувствительной кожи головы

Garnier Fructis Men 2 в 1
энергетический шампунь

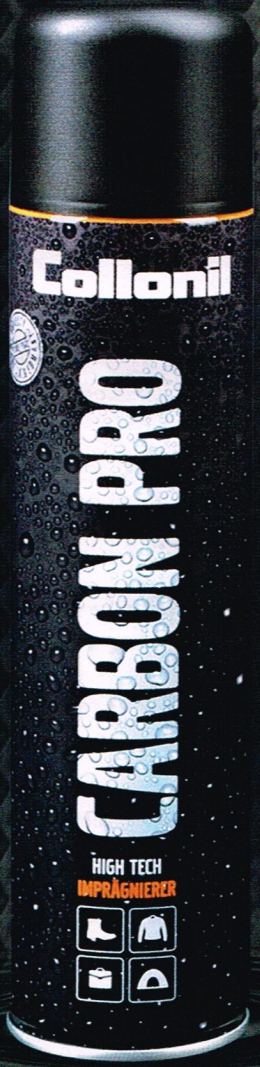
Paul Mitchell
шампунь против истончения волос

Collonil

CARBON PRO

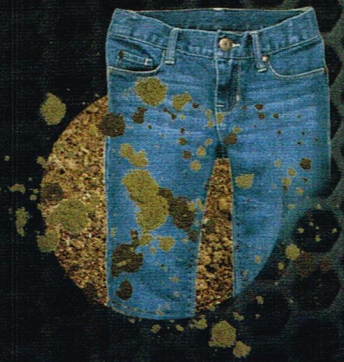
Защитит любой материал

дождь, слякоть



Carbon technology

солевые разводы



уличная грязь

ежедневный уход

100% уход и защита

ООО «Альфа-АРС» ИНН 7705028390 115035, г. Москва, ул. Пятницкая, д.20, стр.2, эт. 1, помещение I, ком. 10

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ТМ COLLONIL И DUKE OF DUBBLIN
НА ТЕРРИТОРИИ РФ И СНГ ООО «АЛЬФА-АРС»

реклама

ЛЮБИМЦЫ АМЕРИКИ

Любой большой бренд строится долго, по кирпичику. Все ныне знаменитые компании начинались с маленьких ателье, в которых люди годами делали свое дело лучше других и со временем становились все более популярными, придумывая что-то новое в своем деле и предлагая уникальный продукт своим клиентам. В индустрии классической мужской одежды это видно отчетливее, чем во многих других бизнес-предприятиях.

История американской марки Brooks Brothers начиналась так же — в 1818 году 45-летний Генри Сандс Брукс открыл небольшой магазин готовых костюмов на углу двух оживленных нью-йоркских улиц. Магазин предлагал джентльменам готовые костюмы на любой случай, и эта бизнес-модель была революционной для своего времени. До Генри костюмы шили на заказ, что было дольше и дороже, чем готовые костюмы, продававшиеся в магазине Брукса.

После смерти основателя в 1833 году бизнес перешел к его сыновьям — Генри-младшему, Дэниелу, Джону, Элайше и Эдварду. С этого момента компания стала называться Brooks Brothers.

В середине XIX века легкая промышленность начинает индустриализироваться, появляется все больше станков, помогающих портным шить быстрее. Brooks Brothers как продавцы и производители не могли упустить момент. В то время на отшив пальто вручную уходило около шести дней, а на производстве Бруксов, укомплектованном по последнему слову техники, справлялись в два раза быстрее. Клиентов становится все больше, и к 1870 году компания владеет уже тремя магазинами на Манхэттене, а клиентами марки становятся все политики, включая президента Линкольна.

К началу XX века в Нью-Йорке появился новый класс — "белые воротнички", сотрудники банков и зарождающихся корпораций. Темный костюм, белая сорочка и галстук стали своего рода гражданской униформой для клерков. Для своих новых клиентов компания разработала новую модель костюма: пиджак на четырех пуговицах с узкими лацканами, легкой набивкой в плечах и узкими брюками в комплекте. К середине 1900-х годов ассортимент магазинов пополнился сорочками из оксфордского хлопка, спортивными пиджаками из твида, свитерами с ромбовидными и пестрыми шотландскими узорами. Все это привез из путешествия по Англии внук основателя Джон, известный англофил. В той же поездке он обратил внимание на форму английских теннисистов: воротник был пристегнут пуговицами от ветра. Вернувшись в Америку, Джон применил этот прием к классической сорочке. Сейчас сорочка button-down есть в гардеробе практически каждого мужчины, а твидовые пиджаки и свитера фейр-айл стали классикой. Тогда же на расслабленный, почти деревенский стиль обратили внимание сту-

денты университетов, и эти вещи стали фундаментальными в дресс-коде так называемой Лиги Плюща в 60-х.

Brooks Brothers знали своих клиентов и старались предложить им как можно больше новых идей для гардероба на все случаи жизни. В 20-х годах компания представила пиджак на трех пуговицах, шляпу-панаму, вельветовые пиджаки и теннисные туфли из хлопка на резиновой подошве. В 30–40-х портные начинают использовать более тонкую шерсть, хлопок и жатый ситец для пошива летних костюмов. 50-е принесли контракт на разработку новой ткани с использованием полиэстера совместно с Du Pont. В 1958 году был представлен немнущийся костюм из смеси полиэстера и хлопка.

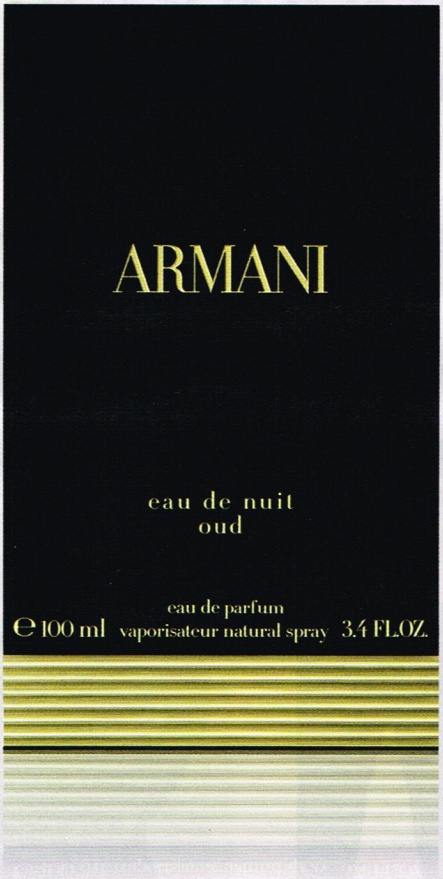
Влияние Brooks Brothers достигло своего апофеоза, когда давний клиент марки сенатор Джон Фитцджеральд Кеннеди был избран президентом в 1961 году. Выходец из богатой бостонской семьи Кеннеди и его коллеги были олицетворением Лиги Плюща: твидовые пиджаки, клубные галстуки и сорочки button-down становятся негласной униформой нового правительства, а мужчины Америки хотят быть похожими на своего президента, известного денди и бонвивана.

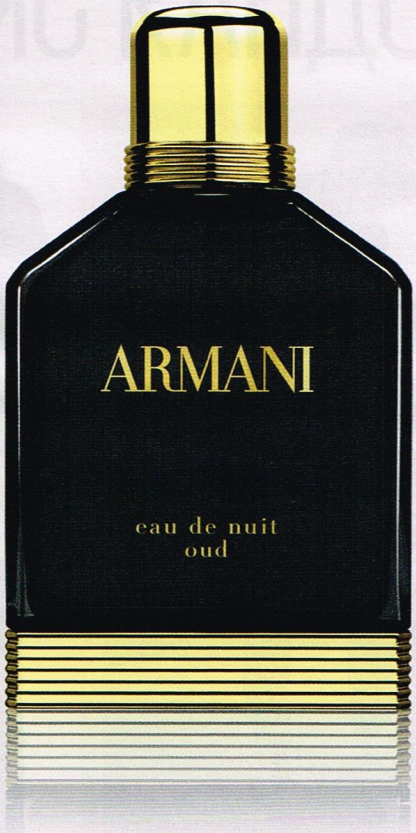
В зимней коллекции Brooks Brothers можно найти все, что может понадобиться для построения идеального гардероба на все случаи жизни. Для поездок за город — теплые кашемировые свитера и замшевые куртки, пуховые жилеты и броги на толстой подошве. Для офиса — классические сорочки, кардиганы и брюки в шотландскую клетку разных оттенков. Ну а если вдруг нужен костюм для особых мероприятий, можно остановить свой выбор на смокинге или классическом двубортном синем блейзере с золотыми пуговицами, моду на который тоже в свое время ввели Brooks Brothers.

БОЛЬШЕ НИ КАПЛИ

Горожанин на природе уязвим как ребенок: то борется с нещадно кусающими насекомыми, то кровавые мозоли натрет, промахнувшись с выбором обуви.

Чтобы вернуться из любого похода невредимым и довольным, стоит предусмотрительно запастись репеллентами и ботинками Geox из осенне-зимней коллекции. Итальянская марка разработала технологию Amphibiox, обеспечивающую исключительную водонепроницаемость обуви. Все модели этой линии оснащены запатентованной мембраной, которая, с одной стороны, защищает обувь от проникновения влаги, с другой — позволяет ногам дышать, отводя избыточное тепло через перфорированную подошву. Как положено настоящим мужским ботинкам, подошва у Geox Amphibiox неубиваемая, несмотря на то, что сделана из легкого вспененного каучука. Что касается дизайна, то и здесь без промахов: классическая форма, прочная вощеная кожа, стальная фурнитура.





ОДА УДУ

Лен, твид, вельвет и итальянская шерсть: основатель итальянского модного дома Джорджо Армани использует самые лучшие материалы в своих коллекциях. Его ароматы — не исключение. Джорджо Армани мечтал объединить итальянские и французские мотивы в аромате Eau de Nuit и при этом не забыть о ярком восточном характере ингредиентов, в него входящих. Чтобы создать такую композицию, парфюмер Мари Саламан изменила оттенок оригинального Eau de Nuit, наполнив его теплыми и чувственными нотами. Бергамот смягчается нотами кардамона и розового перца. Звучание ириса, любимого цветка Джорджо Армани, разбавляет розу в сердце аромата и придает ей интригующую бархатистость в сочетании с древесиной. Именно здесь, в самом сердце аромата, проявляется уд, создавая стойкий притягательный шлейф. Редкое и по-настоящему драгоценное удовое дерево сделало аромат более сложным, привнеся в него особую глубину и силу.

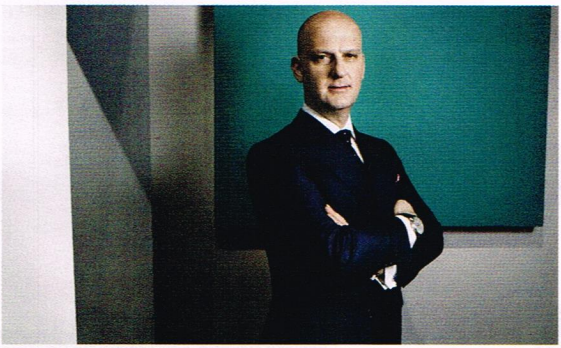
Брутальный характер композиции дополнен пряными нотками шафрана. Флакон нового аромата Eau de Nuit Oud имеет явное сходство со своим братом-близнецом, но, в отличие от него, украшен золотистым ребристым колпачком и основанием. Элегантности флакону в форме смокинга добавляют и выполненные в золотом цвете название и логотип.

МОДНАЯ ЭКИПИРОВКА

Бренд Calvin Klein Jeans выпустил осенне-зимнюю коллекцию, в которой теплые пуховики и куртки темных оттенков сочетаются с яркими свитшотами, свитерами с фирменным логотипом бренда и классическими прямыми джинсами. Помимо этого, в магазинах марки ты найдешь кожаные байкерские куртки, бомберы и классические парки, а также модные брюки-карго и чиносы. Пополнить базовый гардероб Calvin Klein Jeans предлагает футболками и хлопковыми рубашками с клетчатым принтом и вареным эффектом. Главные цвета осенне-зимней коллекции — традиционные для бренда синий, серый, зеленый и бордовый.

ОСЕНЬ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Для дождливого межсезонья подойдут дерби на увеличенной относительно классических моделей рельефной подошве и с водоотталкивающим эффектом. Пару можно подобрать под любой костюм — цветовая палитра от винного до классического черного прекрасно подходит под деловой стиль.



Джузеппе Сантони, дизайнер одноименной марки, частый гость в Москве. Настоящий итальянский денди, каких фотографируют на улицах Милана и Флоренции во время показов и выставок. Двубортный костюм, сорочка, галстук и, естественно, безупречная обувь. Инноватор, перфекционист, профессионал своего дела, привыкший контролировать все происходящее с маркой Santoni от производственного процесса до мероприятий в разных частях света. Благодаря частым путешествиям Джузеппе знает своего клиента и его потребности, которым уделяет особое внимание, создавая новые модели обуви или модернизируя классику.

Московская осень и зима — не самое простое время для обуви: дожди, слякоть, реагенты, холод в конце концов. С ноября по апрель подобрать универсальное решение для комбинаций улица/офис или город/природа не так-то просто. Не так уж много марок знают о наших сложностях. Хорошо, что о них знают в Santoni и предлагают несколько вариантов борьбы с климатом.

"Сильная сторона нашего бренда — новые идеи. Каждый сезон мы стараемся обыграть классику по-новому. У нас две дизайнерские команды: одна работает над классическими моделями, другая — над условно спортивными. Они неустанно трудятся над новыми решениями, и я ими очень горжусь," — говорит Джузеппе Сантони.

Пережить зимние морозы помогут двухцветные кожаные кроссовки, утепленные шерстью барашка. Под костюм надевать не стоит, но для всех остальных случаев прекрасно подойдут.

Men's Health

ПОДПИШИСЬ НА МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ О ГЛАВНОМ — И ПОЛУЧАЙ СВЕЖИЙ ВЫПУСК ОДНИМ ИЗ ПЕРВЫХ!

ПРЕИМУЩЕСТВА ПОДПИСКИ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ:

- журнал моментально появляется в твоем киоске в день выхода номера;
- ты не пропустишь очередной выпуск благодаря удобной системе уведомлений;
- загруженные на твое устройство номера Men's Health будут всегда под рукой и не займут много места;
- и самое приятное — ты получаешь журнал по специальной цене.

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА IOS-ВЕРСИЮ MEN'S HEALTH

(доступна для iPad и iPhone):
3 месяца — 229 руб.
6 месяцев — 459 руб.
12 месяцев — 849 руб.

ТАКЖЕ ПОДПИСКА НА MEN'S HEALTH ДОСТУПНА ДЛЯ ANDROID-УСТРОЙСТВ

Загрузите в Google play

Загрузите в App Store

16+

РЕКЛАМА

Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, МЕГА-Белая дача, 14-й км МКАД; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Теплый Стан; СПБ: МЕГА-Дыбенко, 12-й км Мурманского ш.
Vagabond ТК "Вегас", 66-й км МКАД
Versace Столешников пер., 14; Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 721-9201
Woolrich ун-г "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; tsvetnoy.com

ЧАСЫ

Blancpain Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621
Breitling бизнес-центр Baker Plaza, ул. Бутырский вал, 68/70, стр. 1, т.: (495) 988-9625
Calvin Klein бутик Hour Passion, МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 1
Certina часовые бутики Hour Passion: ул. Тверская, 9; МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 1; часовой салон "Тайм Авеню", ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Cerruti 1881 салоны "Тайм Авеню": ТЦ "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12; ТК "Outlet Village Белая Дача"
Corum бутик Da Vinci, Смоленская пл., 3
Diesel м-ны Best Watch: ТК "Охотный Ряд", Манежная пл., 1; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А; м-н All Time "Империя часов", ул. Садовая-Спасская, 12/23, стр. 2; СПб: м-н Maxitime, ТК "Атмосфера", Комендантская пл., 1А, этаж 1; Новосибирск: м-н "Хроно-С", ул. Ватутина, 107
Emporio Armani бутики De bon ton, ТЦ "Мозаика", 7-я Кожуховская, 9, т.: (495) 782-8160; Time Code, МЕГА-Белая Дача, 15-й км МКАД, т.: (495) 967-6885; ТЦ "Кунцево Плаза", ул. Ярцевская, 19, т.: (495) 933-9949; бутик Armani Jeans, ТЦ "Вегас", Каширское ш., 24-й км МКАД; бутик Armani Jeans, "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД
Frédérique Constant салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; салон "Часы Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А; ТЦ "Калужский", т.: (495) 727-3460; салон "Тайм лэнд", ул. Перерва, 43, корп. 1, т.: (495) 783-3681; салон "Часы", универмаг "Московский", Комсомольская пл., 6, т.: (495) 208-1579; салон "Московское время", ул. Кировоградская, 14; ТЦ "Глобал Сити", т.: (495) 956-4248, салон "Московское время", Мичуринский пр-т, 3
Fossil м-ны Best Watch: ТК "Охотный Ряд", Манежная пл.,1; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А; м-н All Time "Империя часов", ул. Садовая-Спасская, 12/23, стр. 2; СПб: м-н Maxitime, ТК "Атмосфера", Комендантская пл., 1А, этаж 1, Новосибирск: м-н "Хроно-С", ул. Ватутина, 107

Geox

Hamilton м-н "Классика времени", ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; м-н "Ручная стрелка", ул. Профсоюзная, 56; ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6; м-н "Часы Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А; ТЦ "Щука", ул. Щукинская, 42
IWC бутик IWC Schaffhausen, ул. Петровка, 5, т.: (495) 660-1868; iwc.com/ru
Longines м-н Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621
Luminox м-н "Империя часов", Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448, alltime.ru; салон "Часы России и Швейцарии", ул. Новый Арбат, 15, т.: (495) 517-4345, aviatortime.ru; м-н Art Crafter, Тетеринский пер., 12, стр. 2, т.: (495) 766-6583, artcrafter.ru; м-н "Сага", ТЦ "Новинский Пассаж", Новинский бул., 31, т.: (499) 255-9763, sagawatch.ru; м-н "СейЧас", ТК "Новые Черемушки", ул. Профсоюзная, 56, т.: (495) 665-4911, seychass.ru; салон "Часы России и Швейцарии", ТЦ "Речной", ул. Фестивальная, 2Б, т.: (495) 517-4345; aviatortime.ru
Maurice Lacroix Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448
Mido бутик Swiss Made, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 188-6878; бутик Conquest, ТК "Дружба", ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304; бутик Harold, ТЦ "Московский", Комсомольская пл., 6, т.: (495) 608-1579; бутик Hour Passion, МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр-д., 1
Montblanc Столешников пер., 14, т.: (495) 797-9201; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 514-0088
Omega бутик Omega, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3119
Orient бутик Orient, ТЦ "Авиапарк", Ходынский бул., 4, т.: (495) 587-4991
Oris салон "Ле Локль", ул. Маршала Бирюзова, 32, ТЦ "5 Авеню", т.: (495) 926-0015
Panerai ул. Петровка, 5
Paul Picot Смоленская пл., 3, ТК "Смоленский Пассаж", салон Da Vinci, т.: (495) 937-8089
Perrelet м-н Cassaforte, Столешников пер., 14; Салон Louvre, отель "Ритц-Карлтон", ул. Тверская, 3; Sublime, ГУМ, Красная площадь, 3; Time Avenue, ул. Петровка, 17, стр. 1
Rado ул. Петровка, 30/7, т.: (495) 650-5894; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.:(495) 620-3390; Da Vinci, ТЦ "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: (495) 775-8543; Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621; СПб: Невский пр-т, 137, т.: (812) 717-5939
Raymond Weil м-н Time Avenue, ТЦ "Атриум", т.: (495) 937-6205, ТЦ "Золотой Вавилон", т.: (499) 270-5721, ТЦ "Европейский", т.: (495) 225-7354, ТЦ "Калейдоскоп", т.: (495) 604-1104, ТЦ "Райкин Плаза", т.: (495) 542 4472, салон Conquest, ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304, салон "Империя часов", Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448
88 Rue de Rhone м-н Le Locle, ТК "Вегас", 67-й км МКАД, т.: (495) 989-1054; м-н "Консул", МЕГА-Белая Дача, 14-й км МКАД, т.: (495) 971-6385; салон Bestwatch.ru, ТГ "Модный сезон", ул. Охотный Ряд, 2; бутик De bon ton, МФК "Колумбус", Варшавское ш., 140; пр-т Мира, 211, стр. 2; м-н "Консул", МЕГА-Теплый Стан, 41-й км МКАД, т.: (495) 971-9766
Seiko ул. Никольская, 10/2
Swatch ГУМ, Красная пл., 3
Swiss Military Hanowa салон "Тайм Авеню", ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 937-6205; ТЦ "Европейский, пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 225-7354; ТЦ "Рио", Ленинский пр-т, 109, т.: (495) 988-5278, м-н "Часы", ТЦ "Электроника на Пресне", Звенигородское ш., 4, т.: (495) 788-4141; м-н "Московское время", Ашан Сити-Каширская, Каширское ш., 61, корп. 2, т.: (495) 933-8961; м-н Time Street, ТЦ "Город", Рязанский пр-т, 2
TAG Heuer ул. Кузнецкий Мост, 7, т: (495) 621-9040
Tissot часовой бутик Happy Hour, "МЕГА-Белая Дача", этаж 1, т.: (495) 915-8449; киоск Tissot, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 760-8640; ТЦ "Калужский", м-н "Часы Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А, т.: (495) 727-3460
Victorinox Swiss Army ТЦ "Империя времени", Петровский бул., 21; м-н "Консул", ул. Тверская, 25; салон "Ле Локль", ТЦ "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

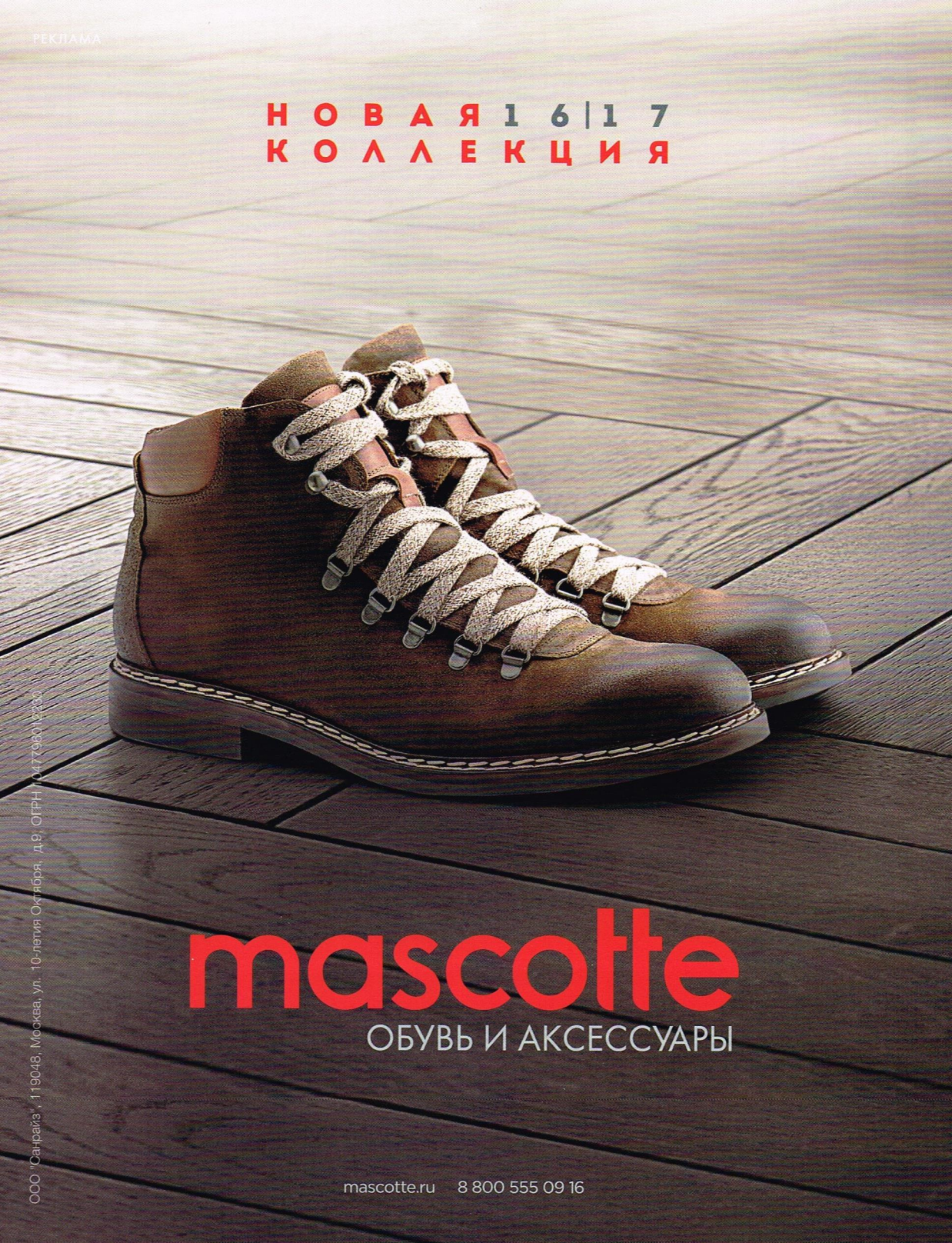
Aeronautica Militare Bosco di Ciliegi: ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Петровский Пассаж", ул. Петровка, 10; ТД "Весна", ул. Новый Арбат, 19, стр. 1
Bally СПб: ТЦ Grand Palace, Невский пр., 440 — Итальянская ул., 15, т.: (812) 570-6120
Bogart Fashion Verdict Uomo, Вспольный пер., 17
Brioni ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; Третьяковский пр-д, 7, т.: (495) 933-3387
Brooks Brothers ГУМ, Красная пл., 3
Calvin Klein ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Dr. Martens сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ "Stockmann Невский центр", Невский пр-т, 114
Dockers ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТГ "Модный сезон", Podium Market, ул. Охотный Ряд, 2, т.: (495) 225-0353; ТЦ "Авиапарк", Debenhams, Ходынский бул., 4, т.: (495) 644-4544
Eastpak сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51
Ecco ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 6, корп. 1; ул. Новый Арбат, 28; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Fabi ул. Тверская, 6; ГУМ, Красная пл., 3; бутики No One: ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Finamore 1925 бутик Finamore, ул. Малая Бронная, 16
Fratelli Rossetti ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 620-3219
Gant сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ "Stockmann Невский центр", Невский пр-т, 114
Geox ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-8469
Gucci ул. Петровка, 16, т.: (495) 785-3555
Heritage Fashion Verdict Uomo, Вспольный пер., 17
Hugo Boss ул. Кузнецкий мост, 9/10, стр. 1, т.: (499) 685-1951; Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Jacob Cohen Fashion Verdict Uomo, Вспольный пер., 17
Jimmy Choo Столешников пер., 11, т.: (495) 926-8602; ТЦ "Крокус Сити Молл", ул. Международная, 18, т.: (495) 926-3869; ЦУМ, Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
John Varvatos ТЦ "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД
Joop! ТЦ "Авиапарк", ул. Авиаконструктора Микояна, 10, т.: (495) 730-5156
Kiton ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Lacoste ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 6/1; ТЦ "Кунцево Плаза", ул. Ярцевская, 19; ТЦ "Авиапарк", Ходынский бул., 4, т.: (495) 644-4544; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2
Lanvin Третьяковский пр-д, 4; "Барвиха Luxury Village", 8-й км Рублево-Успенского ш.
Louis Vuitton Столешников пер., 10/18, т.: (495) 933-3530; ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Officine Creative сеть магазинов Rendez-Vous: ул. Неглинная, 8/10; ТГ "Модный Сезон", ул. Охотный Ряд, 2; ГУМ, Красная пл., 3; ул. Тверская, 15; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ул. Большая Якиманка, 56; ТЦ "Авиапарк", Ходынский бул., 4; ТЦ "Кунцево Плаза", ул. Ярцевская, 19; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; rendez-vous.ru
Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А

Mascotte

Mascotte ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Merola Fashion Verdict Uomo, Вспольный пер., 17
Moreschi ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3149; бутики No One: ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-2745; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 970-1456; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 970-1455; ТК "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3, т.: (495) 909-9904
Napapijri сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51
Pal Zileri ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Paul Smith ГУМ, Красная пл., 3
Peuterey BOSCO, ТЦ "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3, т.: (495) 543-9817
Piquadro ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1
Philipp Plein ул. Никольская, 10, т.: (495) 212-0966; ТЦ "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД
Ralph Lauren ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Strellson ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан; МЕГА-Белая Дача; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Svevo бутик Finamore, ул. Малая Бронная, 16
Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 951-3837; ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД, т.: (495) 987-3280; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1914; ТЦ "Кунцево Плаза", ул. Ярцевская, 19, т.: (499) 270-3502; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7241; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30 А, т.: (812) 449-0886
Tom Tailor ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Ереван Плаза", ул. Большая Тульская, 13; ТЦ "Авиапарк", Debenhams, Ходынский бул., 4; ТЦ "Филион", Багратионовский пр-д, 5; tom-tailor-online.ru
Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 221-7366; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача; МЕГА-Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а, т.: (812) 448-2279
Trussardi ул. Тверская, 20/1

РЕКЛАМА

НОВАЯ 16|17
КОЛЛЕКЦИЯ



mascotte

ОБУВЬ И АКСЕССУАРЫ

mascotte.ru 8 800 555 09 16

ООО "Санрайз", 119048, Москва, ул. 10-летия Октября, д.9, ОГРН 1047796012000